



Co-funded by
the European Union



Manuali RadioPeace

Udhëzues Trajnimi për Muzikë, Vallëzim dhe Ritëm
për Përfshirjen e të Rinjve në Dialog dhe Ndërtimin e Paqes



**RADIO
PEACE**

RADIOPEACE është një projekt Erasmus+ (Veprimi Kryesor 2: Bashkëpunimi ndërmjet organizatave dhe institucioneve) për Ndërtimin e Kapacitetit në fushën e Rinisë ndërmjet shteteve nga Italia, Bullgaria, Shqipëria dhe Kosova. RADIOPEACE përdor muzikën dhe vallëzimin për të promovuar ndërtimin e paqes, dialogun ndërkulturor dhe vlerat evropiane ndërmjet rinisë në Europë dhe Ballkanin Perëndimor, duke u përqendruar te përfshirja, transformimi digjital dhe qëndrueshmëria mjedisore. Financuar nga Bashkimi Evropian. Megjithatë, pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë ato të autorit(ëve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive të Arsimit dhe Kulturës të Bashkimit Evropian (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mund të mbajnë përgjegjësi për to.

<https://radiopeace.eu/>



Co-funded by
the European Union

Manuali RadioPeace

Udhëzues Trajnimi për Muzikë, Vallëzim dhe Ritëm
për Përfshirjen e të Rinjve në Dialog dhe Ndërtimin e Pages







Përmbajtja

7	Përmbledhje Ekzekutive
8	1. Hyrje
8	1.1 Konteksti
9	1.2 Korniza Metodologjike
11	2. Punëtoritë
11	2.1 Rrethi që Vizatojmë: Nga Izolimi te Ftesa
13	2.2 Nga Mospajtimi te Harmonia: Shërimi nëpërmjet Tingullit
16	2.3 Voices Zëra në Vargje: Duke Kënduar drejt Mirëkuptimit
18	2.4 Unë Jam Page Kur...: Një Udhëtim Përmes Fjalëve
21	2.5 Zëri në Lëvizje – Udhëheqja dhe Ndjekja në një Orkestër Njerëzore
24	2.6 Shtresat e Ritmit – Vallëzim, Tingull dhe Krijim i Përbashkët
26	2.7 Valët e Vetvetes – Lëvizja, Kufijtë dhe Rryma Personale
30	2.8 Harmoni në Diversitet – Ndërtimi i Paqes përmes Këngës
32	2.9 Dialogë në Vallëzim – Shprehja e Identitetit përmes Lëvizjes
35	2.10 Ritmet e Pajtit – Rrathë daullesh për Transformimin e Konfliktit
38	2.11 Rrahjet e Përkatësisë – Një Udhëtim përmes Lëvizjes dhe Ritmit
40	2.12 Jehona të Paqes – Pikturojmë nën Ritmin e Unitetit
42	2.13 Ritmet e Bashkimit – Një Vallëzim i Dialogut dhe Besimit
44	4. Monitorimi dhe Vlerësimi (M&V)
46	4. Përfundime dhe Rekomandime



Përmbledhje Ekzekutive

Ky kurrikul është produkti pedagogjik thelbësor i projektit **RADIOPEACE**, një nismë për Ndërtimin e Kapaciteteve në kuadër të programit Erasmus+, që bashkon katër organizata rinore—MV International (Itali), YSPDB (Bullgari), ANTIK (Shqipëri) dhe MUS-e Kosova (Kosovë)—rreth një ideje të përbashkët: muzika, vallëzimi dhe praktikat e tjera të bazuara në art janë mjete të fuqishme dhe të mbështetura në prova për përfshirje, pajtim dhe dialog ndërkulturor midis të rinjve evropianë. Duke u mbështetur në kërkime në terren, raporte mbi praktikat më të mira të partnerëve dhe trajnime pilot, dokumenti ofron një seri të plotë prej trembëdhjetë punëtorish me kohëzgjatje 60 deri në 90 minuta secila. Çdo kapitull ndjek një strukturë identike—Hyrje, Qëllimi, Objektivat, Grupi i Synuar, Përgatitja, Materialet, Rrjedha Narrative, Vlerësimi, Mundësitë e Përshtatjes, Aktivitete Energjizues dhe një tabelë kohe—në mënyrë që punonjësit rinorë të mund t'i aplikojnë drejtpërdrejt sesionet në shkolla, qendra komunitare ose festivale në natyrë, me shumë pak nevojë për punë shtesë dizajni.

Punëtoritë zhvillohen gradualisht, duke filluar nga vallëzime në rreth me prag të ulët pjesëmarrjeje dhe lojëra me ritme trupore, deri te krijime bashkëpunuese më komplekse si murale me temë paqen, koreografi të bazuara në identitet dhe simulime konflikti përmes rrethit të daulleve. Së bashku, ato përbëjnë një hark pedagogjik që ndjek ciklin e plotë të dialogut: ndjeshmëria ndaj kufijve personalë, shprehja e identitetit, përballja me ndryshimin, përjetimi i tensionit krijues dhe në fund

bashkë-krijimi i rezultateve artistike të përbashkëta. Të dhënat nga punëtoritë pilot tregojnë rritje të qëndrueshme në ndjeshmëri, aftësi komunikimi verbale dhe joverbale, si dhe gatishmëri për të bashkëvepruar përtej vijave kulturore; këto gjetje përputhen me studime të jashtme mbi programet e arteve popullore të përmendura në përmbledhjen hyrëse të kërimit. Çdo sesion shoqërohet me shënime mbi praktika gjithëpërfshirëse (përshtatje për lëvizshmëri, sinjale për miratimin, opsione tekstesh në gjuhë të ndryshme) si dhe me mjete të shpejta për vlerësim, duke u dhënë lehtësuesve mundësinë të tregojnë ndikimin përpara donatorëve dhe aktorëve të interesuar.

E konceptuar për punonjës rinorë, mësues, ndërmjetës kulturorë dhe lehtësues bashkëmoshatarë të moshës tetëmbëdhjetë vjeç e lart, kjo kurrikul është modulare: punëtoritë mund të përdoren individualisht, të kombinohen në blloqe tematike ose të përbëjnë një trajnim rezidencial njëjavor të plotë. Edhe pse shembujt mbështeten gjerësisht në traditat ballkanike, italiane dhe panevropiane, udhëzimet inkurajojnë qartë lokalizimin — ritmet, vallet apo motivet vizuale të çdo komuniteti mund të zëvendësojnë ato të përshkruara, pa ndikuar në objektivat mësimorë. Duke ndërthurur një strukturë të mirëmenduar me zbatim fleksibël, ky material u jep profesionistëve në mbarë Evropën mjetet për të praktikuar paqen në veprim: një ritëm, një penelatë dhe një frymëmarrje e përbashkët në çdo hap.

1. Hyrje

"Kur njerëzit lëvizin dhe krijojnë muzikë së bashku, ata kujtojnë se i përkasin diçkaje më të madhe se vetja."

1.1 Konteksti

Në mbarë Evropën, kërkimi dhe praktika tashmë bien dakord mbi një të vërtetë të thjeshtë dhe të fuqishme: ritmet dhe vallet e përbashkëta rrëzojnë barriera më shpejt se çdo ligjëratë mbi tolerancën. Një rrahje zemre, një goditje e përbashkët daulleje, një rreth këmbësh që lëvizin në sinkron — këto përputhje të vogla kanë fuqinë të bëjnë atë që shpesh debatet e gjata nuk arrijnë: të zbusin frikën, të ftojnë kureshtjen dhe të kthejnë të panjohurit në një bashkësi. Studime të fundit evropiane mbi programet rinore të bazuara në art mbështesin atë që praktikuesit e kanë ndier prej dekadash: kur të rinjtë lëvizin, këndojnë, luajnë me ritme, pikturojnë apo improvizojnë krah për krah, niveli i empatisë së tyre rritet, ankthi ndaj "grupeve të jashtme" bie, dhe gatishmëria për bashkëpunim përtej vijave gjuhësore apo kulturore rritet në mënyrë të ndjeshme. Studime akademike mbi programet e vallëzimit për të rinjtë në Ballkanin Perëndimor tregojnë përmirësime të matshme në empati dhe kohezion social; kampet muzikore "Ethno", nga Suedia në Senegal, raportojnë se adoleshentët që nuk ndajnë të njëjtën gjuhë, largohen nga kampi me miqësi të përjetshme sepse kanë ndarë një valle, një kolo apo një ninullë. Festivalet e vallëzimeve në rreth, rrethet ndërkulturore të daulleve dhe sesionet e këndimit me thirrje dhe përgjigje — të vëzhguara në qendra komunitare në Bruksel e deri në shkëmbimet rinore të RYCO-s — kanë dëshmuar vazhdimisht se instinkti i trupit për t'u sinkronizuar e bën përfshirjen pothuajse të parëzistueshme.

Projekti **RADIOPEACE**, i financuar nga programi Erasmus+ dhe i koordinuar nga MV International në bashkëpunim me OJF-të partnere, konkretisht ANTIK në Shqipëri, YSPBD në Bullgari dhe Mus-e Kosova në Kosovë, u krijua për të shndërruar këto njohuri në një rrugëtim praktik trajnimi për punonjësit rinorë. Partnerët e projektit mblodhën metoda të testuara në terren dhe i përpunuan ato përmes qasjes së edukimit joformal. Rezultati është kurrikuli që mbani në dorë sot.

Kyudhëzues përmblodh 13 punëtoritë e identifikuara ose zhvilluar nga partnerët e projektit RADIOPEACE. Çdo kapitull rrëfen një histori të plotë: si të krijosh atmosferën në dhomë, si të udhëheqësh aktivitetin, si të zhvillosh reflektimin për të nxjerrë mësim, si të përshtatësh sesionin për kontekste të ndryshme kulturore apo për pjesëmarrës me nevoja të veçanta për lëvizshmëri, dhe si të vlerësosh ndikimin. Ai dokumenton, në detaje minutë pas minute, sesione që tashmë kanë dëshmuar vlerën e tyre në praktikë. Njëkohësisht, paraqet një metodologji dizajni që lexuesit mund ta përshtatin — të vëzhgojnë, të bashkë-krijojnë, të testojnë dhe të përmirësojnë — sipas traditave të tyre artistike dhe nevojave të komunitetit që shërbejnë. Vetë struktura e këtij manuali argumenton se paqja është një aftësi që ushtrohet nëpërmjet trupit shumë kohë përpara se të formalizohet nëpër politika.

Punëtoritë variojnë nga improvizime me ritme trupore që pasqyrojnë harkun e konfliktit dhe pajtimit, te piktura bashkëpunuese që përkthen muzikën në ngjyra, deri te laboratorë koreografikë ku "motivimet e identitetit" personal bashkohen në një narrativë të përbashkët përmes vallëzimit. Çdo faqe e këtij manuali mbështetet në të njëjtën vizion: arti është një instrument i gjallë, i bartshëm, për ndërtimin e paqes dhe fuqizimin e të rinjve.

Për kë është ky udhëzues? Kryesisht për punonjës rinorë, mësues, ndërmjetës kulturorë dhe lehtësues bashkëmoshatarë që besojnë se ndryshimi fillon me pulsën dhe frymëmarrjen, dhe që janë të gatshëm të sakrifikojnë pak siguri për magjinë që sjell improvizimi. Është gjithashtu për vendimmarrësit dhe donatorët që pyesin se si duket në praktikë "arti për paqen"; sesionet që pasojnë ofrojnë përgjigje konkrete dhe të përsëritshme. Dhe është për të rinjtë që do të vallëzojnë, luajnë daulle, këndojnë dhe pikturojnë nëpërmjet këtyre faqeve—sepse në fund të fundit, ky udhëzues nuk është gjë tjetër veçse bojë në letër, derisa ata t'i japin jetë. Ju mund t'i ndiqni sesionet pikërisht siç janë shkruar ose t'i rimodeloni sipas kontekstit tuaj. Zëvendësoni një ritëm ballkanik 7/8 me një jig kelt lokal; shkurtoni

një vallëzim 90-minutësh në një orë mësimore 40-minutëshe; përdorni trokitje mbi banka në vend të daulleve nëse mungojnë burimet. Tabelat e kohëzgjatjes, shënimet për sigurinë, sinjalet për miratim dhe udhëzimet për reflektim janë hartuar në mënyrë që të mund të përshtaten dhe të udhëtojnë me ju, kudo që të jeni.

Kërkimi është i qartë, përvoja në terren e konfirmon, dhe RADIOPEACE ofron planin udhëzues. Përdorni këto ritme, këngë, penela dhe valle për t'i ndihmuar të rinjtë që keni në kujdes të zbulojnë atë që qindra pjesëmarrës evropianë e kanë ndier tashmë në palcë: paqja nuk është një traktat abstrakt — është diçka që e ushtrojmë së bashku, një rrahje, një hap dhe një frymëmarrje e përbashkët në çdo moment.

1.2 Korniza Metodologjike

Punëtoritë e përfshira në këtë udhëzues nuk kanë ardhur të gatshme; ato u formësuan përmes një cikli të qëllimshëm kërkimi, dizajni dhe testimi, që ndërthurte autenticitetin lokal me rigorozitetin ndërkombëtar. Pikënisja ishte një proces hartëzimi në nivel vendi. Çdo organizatë partnere — që punon në Itali, Shqipëri, Bullgari apo Kosovë — analizoi peizazhin e vet kulturor për iniciativë ku muzika, vallëzimi apo ritmi tashmë nxisnin përfshirje dhe dialog ndër të rinjtë. Ekipet e projektit zhvilluan kërkime nga zyra, shqyrtuan studime akademike për të dhëna mbi rezultatet dhe mblodhën inpute nga përvoja e drejtpërdrejtë e komuniteteve të tyre në zbatimin e punëtorive të tilla.

Me këto të dhëna në dorë, partnerët përshtatën punëtoritë me qëllimet e projektit dhe në fund përzgjedhën tre deri në katër nga punëtoritë më efektive, të cilat përkthejnë përvojën në terren në sesione të zbatueshme në edukim. Çdo version i punëtorisë duhej të përmbante një element muzikor ose vallëzimi — një valle në rreth, një këngë me thirrje dhe përgjigje, një model ritmik trupor — të lidhur me një objekt konkret të punës me të rinjtë, si zhvillimi i empatisë, ushtrimi i skenarëve të konfliktit apo eksplorimi i identitetit. Protokollet e sigurisë, përshtatjet për lëvizshmëri dhe pyetjet për reflektim u përfshinë që në fillim në strukturën e çdo punëtorie, për të garantuar qasje të barabartë dhe të sigurt në kontekste të ndryshme kulturore.

Megjithatë, versionet paraprake mbeteshin ende teori, derisa të takonin trupat dhe zërat e të rinjve. Punëtoritë do të testohen dhe zbatohen gjatë trajnimit në Sardenjë, Itali, i planifikuar për shtator 2025. Ndërsa aktualisht ndodhen në formë drafti, ato do të marrin jetë përmes ndërveprimit me pjesëmarrësit e rinj. Lehtësuesit do të vëzhgojnë mënyrën se si zhvillohen sesionet — duke monitoruar nivelet e energjisë, përqendrimin dhe mënyrën se si pjesëmarrësit shprehin të nxëniet e tyre. Këto vëzhgime do të diskutohen në sesione reflektimi për të udhëhequr përmirësimet e mëtejshme. Aktivitetet mund të shkurtohen, zgjerohen, ngadalësohen apo të riformulohen; sinjalet për miratim do të sqarohen dhe pyetjet për reflektim do të bëhen më të mprehta. Përmes këtij procesi, çdo punëtori do të formatohet për të siguruar përfshirje të qëndrueshme, angazhim aktiv dhe kuptim të thellë.

Katër bindje pedagogjike udhëhoqën të gjithë procesin. E para: të nxëniet duhet të nisë nëpërmjet trupit, prandaj çdo sesion fillon me lëvizje ose tingull — përpara se të flitet, trupi duhet të ndihet. E dyta: pjesëmarrja duhet të jetë e ndërtuar me shtresa — nga eksplorimi individual, në krijimin në grupe të vogla, e më pas në performancën kolektive — në mënyrë që çdo zë të dëgjohet dhe të bëhet pjesë e një mozaiku të përbashkët. E treta: gjithëpërfshirja duhet të jetë gjithmonë e përshtatshme dhe dinamike; prandaj çdo plan përfshin alternativa të

thjeshta teknologjikisht, përshtatje për lëvizshmëri dhe mundësi shumëgjuhëshe. Dhe së fundi, e katërta: reflektimi duhet të jetë i pandarë nga procesi, duke e kthyer emocionin e krijimtarisë së përbashkët në angazhime të vetëdijshme që mund të zgjasin shumë më tepër se vetë muzika.

Kjo kornizë, që merr jetë nga ky proces, është njëkohësisht e fuqishme dhe fleksibël. Ajo respekton historitë dhe kulturat konkrete ku zbatohet, por njëkohësisht i fton lehtësuesit

të zëvendësojnë ritmet dhe hapat me ato të komunitetit të tyre. Mbi të gjitha, ajo dëshmon se ndërtimi i paqes nuk është një kapitull abstrakt në një plan mësimor, por një mjeshtëri e gjallë dhe e përsëritshme – që vëzhgohet, bashkëkrijohet, testohet dhe përmirësohet, ashtu siç muzikantët akordojnë një instrument: duke dëgjuar me kujdes dhe rregulluar derisa rezonanca të ndihet qartë, pa asnjë dyshim.

2. Punëtoritë

2.1 Rrethi që Vizatojmë: Nga Izolimi te Ftesa

Vallet popullore në rreth zënë një vend të veçantë në trashëgiminë kulturore shqiptare: të gjithë janë të kthyer nga brenda, hapat janë të thjeshtë dhe përsëritës, dhe nuk kërkohet ndarje në **çifte**. Ky organizim fizik eliminon menjëherë hierarkitë, duke i lejuar pjesëmarrësit të ndihen të parë dhe të mbështetur. Duke ftuar secilin valltar të shtojë një gjest personal në modelin tradicional shqiptar të valles në rreth, punëtorja e kthen një traditë të lashtë në një ushtrim bashkëkohor për përfshirje dhe ndërtim identiteti. Për këtë arsye, **është** veçanërisht e përshtatshme për programe rinore që synojnë të hapin diskutime mbi përkatësinë, ndryshimin dhe përgjegjësinë kolektive.

Qëllimi Edukativ

Qëllimi kryesor është krijimi i një hapësire mësimore gjithëpërfshirëse, në të cilën të rinjtë bashkëkrijojnë një valle që njëkohësisht nderon trashëgiminë dhe feston identitetin individual. Ndërsa koreografia zhvillohet, çdo pjesëmarrës përjeton se si shprehja personale mund ta forcojë – dhe jo ta dobësojë – strukturën kolektive të grupit.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënit

Në përfundim të sesionit 90-minutësh, pjesëmarrësit do të:

- **Përfshirjen përmes ritmit të përbashkët** – hapi në rreth barazon nivelet e aftësive dhe eliminon pengesat e pjesëmarrjes.
- **Rrisin ndërgjegjësimin për gjuhën e trupit dhe energjinë e grupit**, duke kuptuar se si sinjalet joverbale tregojnë ftesë ose përjashtim.
- **Ushtrojnë shprehjen personale** duke kontribuar me një lëvizje karakteristike që pasqyron diçka nga historia apo gjendja e tyre emocionale.
- **Forcojnë besimin e ndërsjellë dhe ndjeshmërinë**, pasi çdo gjest i ri kërkon që grupi të dëgjojë, të pasqyrojë dhe të respektojë kontribuesin.

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Formati i këtij sesioni i përshtatet grupeve me aftësi të përziera, me 12 deri në 30 pjesëmarrës të moshës 13–25 vjeç. Rekomandohet kohëzgjatja prej 90 minutash, megjithatë mund të shkurtohet në një orë ose të zgjatet në dy orë duke rregulluar kohën e Aktivitetit Parapërgatitës dhe thellësinë e reflektimit.

Përgatitja e Lehtësuesit

Zbatimi i suksesshëm mbështetet në një përgatitje të menduar me kujdes:

- **Zgjidhni vallen bazë** – përzgjidhni një model të shkurtër valli shqiptar në rreth me tetë kohë (p.sh., Valle e Tropojës) që mund të mësohet shpejt.
- **Krijoni një listë dëgjimi me tre pjesë**: një version instrumental në loop për mësim, regjistrimi origjinal folklorik për performancë dhe një këngë më e ngadaltë për qetësim në fund.
- **Siguroni një hapësirë të sigurt dhe të hapur** – sallë të brendshme ose sipërfaqe të sheshtë në natyrë – duke llogaritur rreth dy metra katrorë për çdo pjesëmarrës.
- **Kontrolloni pajisjet** – altoparlant portativ, bateri e karikuar dhe kontrolle të volumit për të përmbushur nevojat e ndjeshmërisë ndaj zhurmës.
- **Planifikoni udhëzimet verbale dhe demonstrimet vizuale** në mënyrë që pjesëmarrësit me stile të ndryshme të të nxënit të mund të ndjekin me lehtësi.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Altoparlant portativ dhe listë dëgjimi me këngë tradicionale dhe instrumentale
- Veshje dhe këpucë të rehatshme (njoftuar paraprakisht)
- Letër formati i madh ose flipchart me shënues për reflektim të mundshëm me shkrim

- Vend për ujë dhe, nëse aktiviteti zhvillohet jashtë, hiqe ose plan alternativ në rast moti të papërshtatshëm

Këto kërkesa të thjeshta e bëjnë punëtorinë të lehtë për t'u përsëritur në qendra rinore, palestra shkollash apo hapësira të gjelbra festivalesh.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Hapja dhe Aktivitet Parapërgatitor

Pjesëmarrësit mbledhen në një rreth të madh. Lehtësuesi udhëheq disa shtrirje të buta — qafa, supet, ijet, kyçet e këmbëve — përpara se të fillojë një lojë prezantuese “emër dhe gjest”: secili hyn në qendër të rrethit, thotë emrin e tij dhe shpik një gjest trupor; i gjithë grupi e përsërit menjëherë, duke vendosur që në fillim një kulturë njohjeje dhe respekti të ndërsjellë.

Mësimi i Hapave Bazë

Me muzikën të ndalur, lehtësuesi demonstroi një herë të vetme modelin e plotë me tetë kohë, pastaj e ndan atë në dy segmente të thjeshta për të mësuar. Duke përdorur numërim me metodën thirrje-përgjigje, grupi ushtron fillimisht pa muzikë, më pas me versionin instrumental në gjysmë ritmi, derisa gradualisht arrin tempin origjinal. Kjo qasje e strukturuar mbështet si të mësuarit kinestetik ashtu edhe atë përmes dëgjimit, duke siguruar që askush të mos mbetet pas.

Personalizimi i Valles

Muzika ndalet dhe lehtësuesi shpjegon elementin krijues: secili pjesëmarrës, me radhë, shpik një variacion të vogël ose një gjest që “thotë diçka për ty” — një lëvizje e këmbës, një gjest i dorës, një tundje koke ose një rrotullim. Ai hyn në qendër, e demonstroi dhe rrethi e mëson. Kompleksiteti nuk inkurajohet; përparësi kanë singleriteti dhe gjithëpërfshirja. Duartrokitjet pas çdo kontributi forcojnë ndjenjën e sigurisë psikologjike.

Performanca Kolektive

Kur secili ka dhënë kontributin e vet, grupi i bashkon të gjitha lëvizjet — hapat bazë dhe të gjitha gjestet e reja — në rend kronologjik, duke e interpretuar të gjithë koreografinë tri herë me këngën folklorike në tempin origjinal. Lehtësuesit mund ta regjistrojnë performancën finale (me miratim) për reflektim të mëvonshëm ose për shpërndarje në rrjetet sociale.

Reflektimi dhe Mbyllja

Të ulur ose në këmbë në të njëjtin rreth fillestar, pjesëmarrësit ndajnë reflektime përmes pyetjeve nxitëse si:

- Si u ndjetë kur grupi mësoi lëvizjen tuaj?
- Ku përjetoni përfshirje ose përjashtim në jetën tuaj të përditshme?
- Cilat mësim nga kjo valle mund të zhvillohen me ju në shkollë, familje apo komunitet?

Ata që preferojnë të shkruajnë, mund t'i shprehin ndjesitë e tyre me tre fjalë në post-it-e, për të krijuar së bashku një pamje vizuale kolektive.

Vlerësimi

Lehtësuesi vëzhgon nivelet e angazhimit, mbështetjen mes bashkëmoshatarëve dhe shfaqjen e roleve udhëheqëse. Një ushtrim i shpejtë me “tre fjalë për ndjesinë” ofron të dhëna cilësore, ndërsa një mesazh ndjekës pas një jave mund të shërbejë për të parë nëse njohuritë e fituara janë transferuar përtej sesionit.

Mundësitë e Përshtatjes

Çdo valle në rreth nga kultura të ndryshme — *Horo* bullgar, *Syrtos* grek, *Sardana* katalanase — mund të zëvendësojë vallen bazë shqiptare. Parimi i “shtesës individuale” mbetet i pandryshuar: *hap tradicional* → *shenjë personale* → *identitet i ri kolektiv*. Ky fleksibilitet u mundëson punonjësve rinorë të lokalizojnë përmbajtjen duke ruajtur qëllimin pedagogjik.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Një aktivitet dhjetëminutësh “Ndërrim Muzikor” mund të rigjallërojë grupet më të mëdha: muzika luhet ndërsa pjesëmarrësit lëvizin lirshëm në hapësirë; kur ndalon, ata çiftëzohen me personin më të afërt dhe pasqyrojnë lëvizjet e njëri-tjetrit për tridhjetë sekonda — një nxitës i menjëhershëm i lidhjes dhe ndërgjegjësimit trupor.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Mirëseardhje & Aktivitet Parapërgatitor	15 min	Shtrirje të udhëhequra; rrethi "Emër dhe Gjest"	Ofroni alternativa të ulura; inkurajoni kontaktin me sy
Mësimi i Bazës së Valles	15 min	Demonstrim i hapit me 8 kohë; ndarje në segmente; ushtrime me muzikë	Përdorni numërim thirrje-përgjigje; mbështetje mes bashkëmoshatarëve
Shtesa Personale në Lëvizje	20 min	Çdo pjesëmarrës shpik dhe mëson një gjest; grupi e praktikon	Vlerësoni çdo kontribut; theksoni thjeshtësinë
Vallja Finale e Bashkëkrijuar	15 min	Interpretim i sekuencës së plotë tri herë me këngën origjinale; video opsionale	Mbështetni njëri-tjetrin; sigurohuni për miratimin para regjistrimit
Rrethi i Reflektimit	15–20 min	Diskutim mbi ndjenjat e përfshirjes dhe përkatësisë; opsional reflektim me shkrim	Përdorni një objekt që qarkullon; shënoni mendimet në flipchart

2.2 Nga Mospajtimi te Harmonia: Shërimi nëpërmjet Tingullit

Tingulli ka qenë gjithmonë një mjet lidhjeje njerëzore, por njëkohësisht mund të zbulojë edhe vijat e përçarjes: një rrahje e vetme disonante në një ansambël sinjalizon menjëherë mungesën e kohezionit. Kjo punëtori fton të rinjtë të përjetojnë fizikisht konfliktin dhe pajtimin, duke krijuar fillimisht qëllimisht një disonancë ritmike dhe më pas duke negociuar së bashku një rikthim kolektiv në harmoni. Ushtrimi përdor instrumente të thjeshta ritmike – tingëllues, shkopinj, daulle ose thjesht duar – por mësimi më i thellë qëndron te mënyra se si pjesëmarrësit zgjedhin të dëgjojnë, të përshtaten dhe të rindërtojnë koherencën së bashku. Kjo metodë është veçanërisht e përshtatshme për programe rinore që trajtojnë transformimin e konflikteve, edukimin për paqen dhe zgjidhjen bashkëpunuese të problemeve.

Qëllimi Edukativ

Qëllimi kryesor është të nxisë një kuptim të mishëruar të pajtimit si proces dhe jo si një akt i vetëm. Duke kaluar nga kaosi ritmik në harmoninë e bashkëkrijuar, pjesëmarrësit ndiejnë shqetësimin e mospërputhjes, ushtrojnë dëgjimin aktiv dhe zbulojnë kënaqësinë e rikthimit të ekuilibrit përmes përpyekjes së përbashkët.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të të Nxënit

Në përfundim të këtij sesiioni 90-minutësh, pjesëmarrësit do të kenë:

- **Njohur pajtimin si një proces me disa hapa** – identifikimin e tensionit, angazhimin në dialog, përshtatjen bashkëpunuese dhe arritjen e një kohezioni të ripërtërirë.
- **Përjetuar ndjeshmërinë e grupit dhe krijimin e përbashkët**, duke vëzhguar reagimet emocionale gjatë kalimit nga përplasja te përputhshmëria.
- **Forcuar aftësitë e dëgjimit dhe bashkëpunimit** duke përshtatur ritmet personale në funksion të një vizioni muzikor të përbashkët.

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

E konceptuar për 12–30 pjesëmarrës të moshës 13–25 vjeç, kjo punëtori funksionon më mirë në një kohëzgjatje prej 90 minutash. Versionet më të shkurtra, prej 60 minutash, janë të mundshme duke reduktuar pjesën e reflektimit, ndërsa zgjerimet në 120 minuta lejojnë punë më të thelluar në kompozim dhe regjistrim.

Përgatitja e Lehtësuesit

Lehtësimi efektiv mbështetet në pesë hapa praktikë:

1. **Përzgjidhni instrumentet** – mblidhni objekte dore që prodhojnë tinguj të ndryshëm: daulle të sheshta, shkopinj ritmikë (claves), tingëlles me fara, lugë druri mbi kovë. Në mjedise me burime të kufizuara, ritmi trupor (duartrokitje, trokitje mbi kofshë) është i mjaftueshëm.
2. **Hartoni një formë të thjeshtë A-B-A** – Seksioni A do të jetë harmonik, Seksioni B qëllimisht përplasës, dhe Seksioni A rikthehet në harmoni. Përgatitni një demonstrim.
3. **Përgatitni mostra audio ilustruese** – klipe të shkurtër me ritme në përplasje dhe ritme të sinkronizuara për të nxitur diskutimin.
4. **Rregulloni hapësirën** – karrige (ose jastëkë në dyshe) të vendosura në një rreth të madh, me një zonë të lirë në qendër për performancat në grup.
5. **Planifikoni sigurinë dhe kujdesin emocional** – disonanca mund të shkaktojë shqetësim; vendosni rregulla për respektin dhe jepni mundësi tërheqjeje për ata që ndihen të mbingarkuar nga zhurma.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Një gamë instrumentesh ritmike ose prodhues të thjeshtë tingujsh nga përditshmëria (një për secilin pjesëmarrës).
- Karrige ose jastëkë të vendosur në formë rrethi.
- Altoparlant portativ dhe telefon (opsional) për të luajtur mostrat audio.
- Pajisje për regjistrim (mjafton një smartphone) për të kapur pjesët "para" dhe "pas" për qëllime vlerësimi.
- Letër e madhe (flipchart) dhe shënues, në rast se dëshironi të vizualizoni marrëveshjet e grupit apo pikat e reflektimit.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Hapja dhe Aktivitet Parapërgatitor

Vendosni pjesëmarrësit në rreth dhe shpërndani instrumentet. Filloni me lojën "Përcill Tingullin": një person prodhon një tingull të çfarëdoshëm me instrumentin e tij; personi pas tij e imiton saktësisht dhe shton një variacion të lehtë; zinxhiri vazhdon rreth e rrotull. Ky ushtrim argëtues i mpreh dëgjimin

dhe përcjell mesazhin se çdo kontribut ka rëndësi.

Eksplorimi i Mospërputhjes

Ndani rrethin në nëngrupe të vogla prej 3–4 personash. Ftoni secilin grup të krijojë një ritëm me katër masa që për ta "tingëllon mirë". Pas pesë minutash ushtrimesh, riktheni të gjithë në rreth dhe udhëzoni grupet që t'i luajnë ritmet e tyre njëkohësisht, pa asnjë sinjal koordinimi. Përplasja që pason është e qëllimshme: dhoma do të mbushet me tempo dhe thekse që konkurrojnë me tyre. Lejoni këtë kaos të zgjasë për rreth tridhjetë sekonda, në mënyrë që pjesëmarrësit ta përjetojnë fizikisht stresin e mungesës së koherencës. Ndërpriteni dhe kërkonit reagime të shpejta: *Çfarë ndjetë në trup? Si ju bënë të ndiheni tingujt e të tjerëve?*

Dialog dhe Negocim

Lehtësoni një diskutim të strukturuar mbi rrugët për të dalë nga konflikti. Pyetjet kyçe për nxitje përfshijnë: *Çfarë mund t'i ndihmojë këto ritme të bashkëjetojnë? A duhet që dikush të marrë drejtimin? A duhet të ngadalësohemi? Të dëgjojmë më shumë?* Inkurajoni grupin të propozojë rregullime konkrete muzikore – përputhje tempi, theks i përbashkët në fillim të masës, kontroll i volumit. Shënoni sugjerimet në flipchart.

Rindërtimi i Harmonisë

Udhëhiqni të gjithë ansamblin që të zbatojë zgjidhjet e veta, duke eksperimentuar drejtpërdrejt derisa të krijohet një ritëm i përbashkët dhe i qëndrueshëm. Kjo është Seksioni A. Më pas, jepni sinjal për një rikthim të shkurtër në përplasje (Seksioni B), dhe më pas një ri-integrim të negociuar në harmoni (sërish Seksioni A). Regjistroni si momentin kaotik, ashtu edhe atë harmonik për krahasim të mëvonshëm. Kur të arrihet stabiliteti, lejoni grupin të shijojë krijimin e vet të unifikuar për një apo dy minuta – duke i dhënë kohë ndjesisë së përbashkët të arritjes që të përthithet në trup.

Reflektimi dhe Mbyllja

Ulini të gjithë pjesëmarrësit në rreth dhe drejtoni dialogun drejt transferimit të përvojës:

- Çfarë rolesh u shfaqën – udhëheqës, dëgjues, ndërmjetës?
- Në mosmarrëveshjet e jetës reale, çfarë ngjashmëri vutë re?
- A është gjithmonë e mundur të rikthehet harmonia? Çfarë e kufizon apo e mundëson këtë?

Ftojini pjesëmarrësit të plotësojnë fjalinë: "Unë kontribuova në harmoni duke..." në një copë

letre. Mblidhni dhe lexoni disa prej tyre me zë të lartë, duke forcuar njohjen dhe vlerësimin nga bashkëmoshatarët.

Vlerësimi

- Krahasim audio – luani pjesë të shkurtra nga seksionet e përplasjeve dhe harmonisë; kërkon nga grupi të shprehë ndryshimet në emocione dhe energji.
- Deklaratat vetëvlerësuese (të mbledhura më herët) japin dëshmi cilësore për përgjegjësinë individuale dhe të nxënës.
- Shënime të lehtësuesit mbi sjelljet e dukshme të mbështetjes mes bashkëmoshatarëve dhe shfaqjen e udhëheqjes shërbejnë si pjesë e kornizës më të gjerë të monitorimit të kurrikulës.

Mundësitë e Përshtatjes

Aktiviteti përkthehet lehtësisht në kultura të ndryshme sepse ritmi është universal. Nëse dëshirohen elementë të veçantë folklorikë, harmonia përfundimtare mund të zëvendësohet me një ritëm tradicional të shumë-shtresuar nga kultura pritëse (p.sh., ritëm ballkanik 7/8, poliritmi perëndimor-afrikan). Harku pedagogjik qëndror – përplasje → negociim → harmoni – mbetet i paprekur, pavarësisht kontekstit kulturor.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Midis fazave ose në sesionet pasuese, përdorni lojën “Stafeta e Ritmit me Duartrokitje”. Pjesëmarrësit qëndrojnë në rreth; një person duartroket një model të thjeshtë drejt fqinjëve në të djathtë, i cili e përsërit dhe shton një duartrokitje tjetër. Sekuenca përshpejtohet ndërsa udhëton nëpër rreth, duke mprehur përqendrimin dhe forcuar ndjesinë e sinkronizimit kolektiv.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Mirëseardhje dhe Aktivitet Parapërgatitor: “Përcill Tingullin”	10 min	Ushtrim “Imito dhe kalo” në Rreth	Nxit marrjen e rrezikut në mënyrë lozonjare; demonstroi opsione me volum të ulët.
Krijimi i Ritmit në Grupe të Vogla	10 min	Trio dhe kuartete krijojnë ritme të shkurtra “që tingëllojnë mirë”.	Siguroni kontrollin e volumit; mbështetni pjesëmarrësit e turpshëm.
Eksperimenti i “Përplasjes” në Grup të Plotë	5 min	Të gjitha grupet luajnë njëkohësisht – vëzhgoni disonancën.	Paralajmëroni pjesëmarrësit për zhurmën e mundshme; ofroni tapa për veshët.
Reflektim dhe Ideim Zgjidhjes	10 min	Lehtësoni diskutimin mbi ndjesitë dhe zgjidhjet.	Përdorni flipchart-in; vlerësoni çdo sugjerim.
Rindërtimi i Harmonisë	15 min	Zbatoni zgjidhjet e zgjedhura; regjistroni pjesën harmonike.	Udhëzoni për përputhjen e tempos; theksoni sinjalet e dëgjimit.
Performanca A-B-A dhe Regjistrimi	10 min	Luani seksionin harmonik, një përplasje të shkurtër dhe rikthimin në harmoni.	Regjistroni audion për vlerësim; festoni suksesin.
Rrethi i Reflektimit	20 min	Diskutoni rolet dhe ngjashmëritë me jetën reale; shkruani “Unë kontribuo-va duke...”.	Përdorni një objekt për të folur; mblidhni deklaratat për dokumentim.
Aktivitet Energjizues (Me Zgjedhje)	10 min	“Stafeta me Ritëm Duartrokitjesh” për rigjallërim	Ruani ritmin; përfundoni me një brohoritje të përbashkët.

2.3 Zëra në Vargje: Duke Kënduar drejt Mirëkuptimit

Çdo kulturë mbart tregime si në fjalën e folur, ashtu edhe në këngë. Kur të rinjtë ndërthurin poezinë me një ritëm popullor të përbashkët, ata përkthejnë ndjenja thellësisht personale në një shprehje artistike kolektive. Kjo punëtori udhëzon një grup nga reflektimi në heshtje drejt një performancë të plotë me zë: pjesëmarrësit krijojnë fillimisht poezi të shkurtra mbi paqen dhe më pas i shndërrojnë vargjet e tyre në një këngë të përbashkët, duke përdorur një melodi tradicionale shqiptare ose një ritëm origjinal të krijuar së bashku. Në këtë mënyrë, ata mësojnë se dialogu nuk është thjesht një çështje fjalësh – ai mund të këndohet, të harmonizohet dhe të ndihet përmes trupit.

Qëllimi Edukativ

Punëtorja synon të nxisë dialogun dhe empatinë duke shndërruar reflektimet individuale mbi paqen në një shprehje muzikore të përbashkët. Ndërsa vargjet bëhen tekste këngësh dhe zërat e veçuar bashkohen në harmoni, pjesëmarrësit përjetojnë se si vlerat personale mund të rrjedhin natyrshëm në një zë grupi të përbashkët.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të të Nxënës

Në përfundim të sesionit 90 deri në 120 minutësh, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të:

- **Të shprehin mendime dhe ndjenja në mënyrë kreative**, duke përdorur struktura të thjeshta poetike.
- **Të ushtrojnë dëgjimin aktiv dhe bashkëpunimin** gjatë negociimit të melodisë, tempos dhe vendosjes së tekstit.
- **Të përkthejnë idetë personale në një produkt kolektiv**, duke kuptuar se si kontributet individuale pasurojnë identitetin e grupit.

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Aktiviteti i përshtatet grupeve me aftësi të përziera prej 12–30 të rinjsh të moshës 13–25 vjeç. Kohëzgjatja prej 90 minutash lejon një zhvillim të qetë të procesit; grupet që dëshirojnë të përpunojnë më tej instrumentimin ose të regjistrojnë pjesën përfundimtare duhet të planifikojnë një afat të plotë prej dy orësh.

Përgatitja e Lehtësuesit

Zbatimi i suksesshëm mbështetet në katër shtylla:

1. **Përzgjidhni shembuj dhe udhëzime** – sillni disa poezi të shkurtra për paqen (klasike ose bashkëkohore) dhe përgatitni një fletë udhëzuese të qartë me strukturën katërvargëshe (shih Seksionin 7).
2. **Zgjidhni bazën muzikore** – përzgjidhni një melodi popullore të lehtë për t'u kënduar ose një progresion të thjeshtë me tre akorde në kitarë; përgatitni një loop me ritëm të qëndrueshëm në rast se nuk ka instrumente live.
3. **Mblidhni instrumente bazë** – një kitarë ose një daulle dore mjafton; tingëlloes ose ritëm trupor me duartrokitje mund të plotësojnë teksturën.
4. **Përgatitni materialet** – fletë, stilolapsa, flipchart i madh për shfaqjen e tekstit të këngës dhe (opsionale) një pajisje për të regjistruar këngën përfundimtare si një artefakt kujtese.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Materiale për shkrim për çdo pjesëmarrës.
- Një ose dy instrumente të thjeshta (ose ritëm trupor).
- Altoparlant portativ për loop ritmik ose shembull melodie.
- Flipchart dhe markera.
- Pajisje për regjistrim (telefon), nëse grupi dëshiron të ruajë këngën e krijuar.
- Karrige të vendosura në një gjysmë-rreth të gjerë ndihmojnë kalimin e shpejtë nga shkrimi në këndim; jastëkët në dyshe funksionojnë po aq mirë.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Hapja dhe Ngrohja Vokale

Pjesëmarrësit qëndrojnë në rreth. Filloni me tre ushtrime të buta frymëmarrjeje, pastaj kaloni në një rrëshqitje të shkallës muzikore për të liruar zërin. Vijoni me lojën prezantuese “Emri në Melodi”: secili pjesëmarrës, me radhë, këndon emrin e vet me çfarëdo melodie ose ritmi; rrethi ia kthen

saktësisht njësoj. Ky fillim lozonjar ul ndrojtjen dhe përcjell qartë mesazhin se çdo zë është i mirëpritur, pavarësisht diapazonit apo forcës së tij.

Dialog për Paqen dhe Shkrimi i Poemës

Lehtësuesi shkruan fjalën "PAQE" në krye të flipchart-it dhe fton pjesëmarrësit në një brainstorming të shpejtë: çfarë imazhesh, tingujsh, njerëzish apo ngjyrash ju vijnë në mendje? Në grupe të vogla prej tre deri në katër persona, pjesëmarrësit ndjekin këtë strukturë me katër vargje:

1. Çfarë shoh kur mendoj për paqen
2. Një tingull që ma kujton atë
3. Një person të cilit do t'ia këndoja
4. Një mesazh që dua të ndaj

Grupet mund të shtojnë edhe dy vargje shtesë nëse ndihen të frymëzuar. Inkurajoni përdorimin e gjuhës shqisore dhe siguron pjesëmarrësit se s'ka nevojë për gramatikë perfekte — autenticiteti ka më shumë rëndësi sesa përsosja formale.

Kompozimi i Këngës së Grupit

Hapi 1: Zgjedhja e Rrjedhës Ritmike – Prezantoni melodinë popullore ose loop-in ritmik. Grupet përshtasin tekstin e tyre me ritmin, duke rregulluar rrokjet ose duke shtuar refrene.

Hapi 2: Rregullimi i Vokaleve – Vendosni nëse vargjet do të shqiptohen, do të këndohen në unison, me jehonë ose në shtresa. Eksperimentoni: një nën-grup mund të ritmizojë me zë, ndërsa tjetri këndon, duke imituar format thirrje-përgjigje të pranishme në shumë tradita popullore evropiane.

Hapi 3: Prova – Jepuni grupeve hapësirë për të ushtruar veçmas, më pas riktheni të gjithë së bashku për të bashkuar zërat. Nëse poezitë janë të ndryshme, ndërthurni ato: ndoshta Strofa A bëhet refreni, Strofa B ura lidhëse. Theksoni se kompromisi — heqja e ndonjë fjale, përsëritja e ndonjë vargu — është pjesë e bashkë-krijimit kolektiv.

Performanca dhe Shpërndarja

Formoni një gjysmë-rreth të kthyer drejt një audience imagjinare. Pas një frymëmarrjeje të përbashkët, interpretoni këngën një herë të plotë. Një përsëritje e dytë zakonisht tingëllon më e harmonizuar; nëse koha lejon, regjistroni. Duartrokisni në fund, duke vlerësuar si guximin, ashtu edhe bashkëpunimin në krijim dhe ndarje.

Reflektimi dhe Mbyllja

Qëndroni të ulur në formacionin e performancës. Nxisni reflektimin me pyetje si:

- Si u ndjetë duke krijuar diçka së bashku?
- Në cilën pikë u ndjetë më i dëgjuar apo më i pavërejtur?
- Çfarë kuptimi të ri për paqen — ose për një bashkëmoshatar — lindi gjatë procesit?

Ofroni post-it me ngjyra për ata që preferojnë të shkruajnë një mendim; këto mund të vendosen në mur rreth fjalës "PAQE", duke krijuar një mozaik vizual që pasqyron ndikimin e sesionit.

Vlerësimi

- Cilësia e performancës është më pak e rëndësishme sesa dëshmia e pjesëmarrjes së barabartë: a dëgjohet çdo zë diku në krijim?
- Reflektimi me gojë ofron të dhëna cilësore mbi empatinë dhe komunikimin.
- Shënimet e shkruara nga pjesëmarrësit pasqyrojnë reflektime individuale që mund të analizohen më vonë.

Mundësitë e Përshtatjes

Çdo melodi popullore vendase mund të zëvendësojë zgjedhjen e lehtësuesit; në grupe shumëgjuhëshe, vargjet mund të alternohen gjuhë pas gjuhe. Kur nuk ka instrumente në dispozicion, ritmi mund të realizohet me trupin (trokitje me këmbë, duartrokitje, gishtërinj), duke theksuar një të vërtetë demokratike: çdo pjesëmarrës tashmë zotëron një instrument — trupin dhe zërin e tij.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Në çdo moment bosh, luani lojën "Këndo Fjalën". Thirrni një fjalë spontane — shpresë, diell, frikë — dhe grupi e këndon atë me çfarëdo melodie që u vjen natyrshëm. Loja çliron tensionin, ndez kreativitetin dhe përforcon mesazhin thelbësor të punëtorisë: ka po aq zgjidhje muzikore sa ka imagjinata.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Ngrohje Vokale dhe “Emri në Melodi”	15 min	Frymëmarrje, rrëshqitje në shkallë, loja e pasqyrimin të emrit	Modeloni këndim pa presion; qeshni me gabimet
Brainstorm dhe Shkrimi i Poemës	25 min	Brainstorm mbi imazhet e paqes; grupet krijojnë poema me 4–6 vargje	Nderroni lehtësuesit për të mbështetur pjesëmarrësit më të qetë
Zgjidhni Rrjedhën Ritmike dhe Përshtatni Tekstin	15 min	Prezantoni melodine popullore/ritmi; rregullohen rrokjet sipas ritmit	Trokitni një ritëm të qëndrueshëm në daulle për të mbajtur tempin konstant.
Rregullimi dhe Prova	20 min	Vendosni nëse vargjet do të këndohen në kor, me jehonë apo në shtresa; bëni prova.	Inkurajoni mbështetjen mes bashkëmoshatarëve; festoni eksperimentimet.
Performanca Finale	15 min	Grupi këndon këngën e përfunduar, dy herë; regjistrimi është opsional.	Merrni miratimin për regjistrim; regjistroni edhe duartrokitjet.
Rrethi i Reflektimit	15–30 min	Diskutoni ndjesinë e të qenit i dëgjues; shkruani mendimet përfundimtare në post-it.	Përdorni një objekt për të folur; vendosni shënimet rreth fjalës “PAQE”.
Aktivitet Energjizues “Këndo Fjalën”	10 min	Melodi njëfjalëshe me thirrje-përgjigje	Mbani ritmin gjallërues; përfundoni me një brohoritje në unison.

2.4 Unë Jam Paqe Kur...: Një Udhëtim Përmes Fjalëve

Kur të rinjtë artikulojnë paqen me fjalët e tyre, ata e zhvendosin konceptin nga një slogan abstrakt global në një realitet të brendshëm të jetuar. Kjo punëtori i fton pjesëmarrësit të udhëtojnë së pari drejt vetes — duke hartuar emocionet, pyetjet, shpresat — dhe më pas drejt të tjerëve — duke i ndarë këto zbulime me grupin në formë poetike. Duke përdorur një strukturë të udhëzuar të quajtur “Poemë për Paqen”, çdo zë kontribuon me një strofë në një dialog më të gjerë, duke treguar se si reflektimi personal shndërrohet në mirëkuptim kolektiv. Kjo metodë vë në qendër *lirinë e shprehjes, dëgjimin ndërkulturor dhe ndarjen e ndjeshmërisë*, duke plotësuar në mënyrë të përkryer programet e punës me të rinjtë që promovojnë dialog, përfshirje dhe qytetari aktive.

Qëllimi Edukativ

Të krijohet një hapësirë e sigurt dhe kreative ku të rinjtë eksplorojnë lidhjen e tyre personale me paqen, hartojnë një poezi individuale dhe e ndajnë atë brenda një komuniteti mbështetës—duke e njohur kështu paqen si një ndjenjë e brendshme dhe një praktikë ndërpersonale.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të të Nxënit

Në fund të kësaj seance 90-minutëshe, pjesëmarrësit do të:

- **Reflektojnë** mbi kuptimin e tyre personal për paqen, dialogun dhe shpresën.
- **Zhvillojnë aftësi në të shkruarin krijues dhe**

shprehte emocionale përmes një strukture të udhëzuar poetike.

- **Forcojnë kohezionin e grupit** përmes ndarjes së ndjeshmërive, dëgjimit aktiv dhe reagimeve inkurajuese.
- **Kontribuojnë me zërin e tyre individual** në një "Mur të Paqes" kolektiv, duke dëshmuar se shumë perspektiva mund të bashkëtojnë në një narrativë gjithëpërfshirëse.

Grupi i Synuar dhe Koha

Formati i përshtatet grupeve prej 12 deri në 30 pjesëmarrës, të moshës 13–25 vjeç, dhe është konceptuar për një sesion 90-minutësh. Kohëzgjatja mund të shkurtohet në 60 minuta duke përmbledhur pjesën e ndarjes dhe reflektimit, ose të zgjatet në dy orë nëse poezitë më vonë do të shoqërohen me muzikë ose art vizual.

Përgatitja e Lehtësuesit

Përgatitja efektive e lehtësuesit kërkon:

1. **Të printohet ose shkruhet modeli "Poemë për Paqen"** (shih Seksionin 9) në fletë të ndara ose në një letër të madhe (flip-chart).
2. **Të mbledhen materialet:** fletë, stilolapsa, markues, një top i butë ose shall për energjizuesin.
3. **Të zgjidhet një muzikë sfondi qetësuese** (opsionale) për të krijuar një atmosferë reflektuese.
4. **Të rregullohet hapësira fizike**—karrige në një rreth të lirë; një mur i lirë ose një tabelë për "Murin e Paqes."
5. **Të vendoset një klimë e sigurt emocionale:** kujtohet pjesëmarrësve për respektin, konfidencialitetin dhe të drejtën për të mos ndarë nëse nuk ndihen gati.

Materialet e Nevojshme dhe Hapësira

- Letra dhe stilolapsa për secilin pjesëmarrës.
- Fleta të mëdha (flip-chart) dhe markera (për zbukurim apo theksim të vargjeve.).
- Struktura e Poemës për Paqen e printuar ose e projektuar.
- Altoparlant opsional për muzikë instrumentale të lehtë.
- Hapësirë muri ose tabelë me kunja për të ekspozuar poezitë e përfunduara.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor — "Rrjeta e Fjalëve"

Ndarja bëhet në grupe të vogla. Në fletë të mëdha (flip-chart), çdo grup shkruan lirshëm fjalë që lidhen me paqen, dialogun, shpresën. Pas pesë minutash, fletët varen njëra pranë tjetrës dhe pjesëmarrësit ftohen t'i shikojnë. Kjo "rrjetë" fjalësh nxit imagjinatën dhe thekson shumëllojshmërinë e kuptimeve.

Përcaktimi i Detyrës

Lehtësuesi shtron pyetjen: "Nëse paqja do të ishte një person, si do të fliste, si do të ndjehej, si do të vepronte?" Prezantohet modeli i poezisë "Poezia për Paqen" dhe sqarohet se pjesëmarrësit mund të përshtasin fjalët, por duhet të ndjekin strukturën e përsëritur me frazën "Unë jam..." për të ruajtur ritmin.

Shkrimi Individual

Vendosni muzikë të qetë në sfond nëse dëshironi. Pjesëmarrësit shkruajnë në heshtje, duke përdorur modelin si strukturë për të organizuar mendimet. Inkurajoni përdorimin e imazheve shqisore dhe sinjeritetin; përsosmëria nuk është e domosdoshme.

Ndarja dhe "Muri i Paqes"

Pas tridhjetë minutash gjithsej për procesin e shkrimit (përfshirë udhëzimin), ftoni vullnetarët të lexojnë me zë të lartë. Pas çdo leximi, grupi duartroket ose thotë një "Faleminderit, [Emri]". Pjesëmarrësit që preferojnë të mbeten anonimë mund ta ngjisin poezinë e tyre direkt në Murin e Paqes. Vijoni me ndarjen derisa të ndjeni se energjia ka arritur fundin; askush nuk detyrohet të ndajë.

Reflektimi në Grup

Të ulur në rreth, hapni diskutimin me këto pyetje:

1. Si ju bëri të ndiheni të shkruani për paqen në këtë mënyrë?
2. Çfarë ju surprizoi në poezinë tuaj — apo në atë të dikujt tjetër?
3. Si mund të hapë shprehja krijuese rrugë drejt dialogut dhe veprimit në botën reale?

Mbylleni me një "dalje me një fjalë": çdo pjesëmarrës përmend një ndjesi me një fjalë të vetme, duke hedhur një top të butë ose shall tek folësi pasues.

Vlerësimi

- Vëzhgimi i lehtësuesit për angazhimin emocional, gatishmërinë për të ndarë dhe dëgjimin me respekt.
- "Bileta e daljes" me shkrim: në një copë letre, çdo pjesëmarrës përfundon fjalën "Sot zbulova se paqja..." – duke ofruar një pasqyrë cilësore për analizë të mëvonshme.
- Dalja me një fjalë jep një ndjesi të shpejtë emocionale të grupit në mbyllje.

Mundësitë e Përshtatjes

Poemat mund të shndërrohen më pas në muzikë, teatër apo instalacione vizuale. Grupet që angazhohen në projekte multimediale mund të vendosin vargjet në një melodi popullore ose të krijojnë postera të ilustruar. Vetë struktura e modelit mund të pësojë ndryshime gjuhësore – duke zëvendësuar fjalën "paqja" me "dialogu," "solidariteti" ose çdo vlerë tjetër që ka rëndësi për kontekstin pritës.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Pjesëmarrësit qëndrojnë në rreth. Duke kaluar një top të butë, secili thotë një fjalë që e lidh me paqen. Loja është e shpejtë, por gjithashtu ndihmon për t'u përqendruar, duke përforcuar pasurinë leksikore të sesionit dhe duke mbajtur energjinë zgjuar mes aktiviteteve.

Struktura e "Poemës për Paqen"

(Frymëzuar nga struktura klasike e poezisë "Unë jam". Jepet në fletë të printuar ose në një letër të madhe për t'u parë nga të gjithë.)

Unë jam (dy cilësi që do të kishte paqja nëse do të ishte një person)

Unë pyes veten (një pyetje që ke për paqen në botë)

Unë dëgjoj (një tingull që mund të bëjë paqja)

Unë shoh (një pamje të paqes që dëshiron të shohësh)

Unë dua (një ndryshim që paqja mund të sjellë)

Unë jam (përsërit rreshtin e parë)

Unë bëj sikur (një mënyrë si njerëzit përpiqen të tregojnë paqe, edhe kur **është** e vështirë)

Unë ndiej (një ndjenjë që paqja sjell te ty apo te të tjerët)

Unë prek (një vend ose person ku nevojitet paqe)

Unë qaj (një arsye pse paqja ndonjëherë duket larg)

Unë jam (përsërit rreshtin e parë)

Unë kuptoj (një të vërtetë rreth paqes apo konfliktit)

Unë them (një mesazh që do t'ia dërgoje botës për paqen)

Unë **ëndërroj** (një të ardhme të qetë që e imagjinon)

Unë shpresoj (diçka që paqja do të sjellë një ditë)

Unë jam (përsërit rreshtin e parë)

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Aktivitet Parapërgatitor – "Rrjeta e Fjalëve"	15 min	Shprehni ide fjalësh të lidhura me paqen në grupe të vogla; ecje rreth galerisë për të parë punimet e njëri-tjetrit.	Përzieri pjesëmarrësit për të kaluar përtej nëngrupeve shoqërore.
Përcaktimi i Detyrës dhe Prezantimi i Strukturës	5 min	Shtroni pyetjen "Nëse paqja do të ishte një person..."; shpjegoni strukturën udhëzuese të poezisë.	Shfaqeni strukturën në format të madh; ftoni pjesëmarrësit të bëjnë pyetje sqaruese.
Shkrimi Individual	25 min	Shkrim në heshtje duke përdorur strukturën; muzikë qetësuese në sfond (opsionale)	Ofro sugjerime shtesë në heshtje për pjesëmarrësit që hasin vështirësi në shkrim.

Ndarja & Muri i Paqes	25 min	Vullnetarët lexojnë poezitë me zë të lartë; të tjerët i vendosin në mur.	Vlerëso çdo kontribut; respekto të drejtën për të mos ndarë ("kalorj").
Reflektimi në Grup	15 – 20 min	Dialog mbi ndjenjat, surprizat dhe lidhjet me jetën reale	Përdorni një objekt për të folur; sigurohuni që të gjithë të kenë kohë të barabartë për të ndarë mendimet.
Aktivitet Energjizues "Paqe në Një Fjalë"	10 min	Hidhet topi; secili thotë një fjalë që përfaqëson paqen.	Mbaj ritmin gjallërues; përfundo me një brohoritje kolektive.

2.5 Zëri në Lëvizje – Udhëheqja dhe Ndjekja në një Orkestër Njerëzore

Brenda çdo komuniteti zhvillohet një vallëzim delikat midis atyre që udhëheqin dhe atyre që ndjekin. Kjo punëtori e përkthen këtë dinamikë sociale në tingull dhe lëvizje: pjesëmarrësit përdorin trupin dhe zërin si instrumente, duke formuar një "orkestër njerëzore." Nëpërmjet një serie ushtrimesh ngrohëse me bazë në teatër dhe një lojë argëtuese dirigjimi, të rinjtë zbulojnë se si komunikimi i qartë, dëgjimi i vëmendshëm dhe udhëheqja e fleksibël kombinohen për të krijuar harmoni. Seanca mbështetet në metoda bashkëkohore të trajnimit të aktorëve dhe lirimit vokal (Laban, Lecoq, Linklater, Fitzmaurice), por nuk kërkon asnjë përvojë të mëparshme në performancë. Theksi mbi autorësinë e përbashkët dhe rotacionin e roleve e bën këtë metodë ideale për programe që kultivojnë përfshirjen, empatinë dhe pjesëmarrjen demokratike.

Qëllimi Edukativ

Qëllimi kryesor është t'u mundësojë pjesëmarrësve ta ndiejnë—në frymëmarrjen, muskujt dhe zërat e tyre—çfarë do të thotë të udhëheqësh, të ndjekësh dhe të bashkëkrijosh. Në fund të punëtorisë, grupi do të ketë mishëruar një metaforë të gjallë për bashkëpunimin shoqëror: shumë zëra individualë që bashkohen në një pjesë të vetme muzikore dhe të adaptueshme.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënësve

Gjatë 90 minutave, pjesëmarrësit do të:

- Aktivizojnë dhe kontrollojnë frymëmarrjen,

trupin dhe aparatin vokal, duke fituar vetëdije më të thellë për veten dhe një gamë më të gjerë shprehjeje.

- Përfundojnë krijimtarinë bashkëpunuese duke ndërtuar ritme të shtresuara dhe tekstura vokale nën drejtimin e dirigjentëve të ndryshëm.
- Reflektojnë mbi komunikimin joverbal, udhëheqjen dhe ndjesinë e përkatësisë, duke identifikuar kur ndihen rehat të udhëheqin, kur preferojnë të ndjekin dhe si përshtaten me nevojat e grupit.

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Formati është i përshtatur për rreth 15 pjesëmarrës të moshës 14–30 vjeç, por mund të zgjerohet lehtësisht për 12–30 pjesëmarrës me disa rregullime të vogla. Një kohëzgjatje prej 90 minutash është optimale; versionet më të shkurtra mund të shkurtëzojnë pjesën e reflektimit, ndërsa sesionet më të gjata mund të zgjerojnë fazën e kompozimit ose të shtojnë shtresa instrumentale. Përgatitja e Lehtësuesit

1. **Aktivitet Parapërgatitor të zërit dhe trupit:** përgatit cikle të thjeshta frymëmarrjeje, ushtrime artikulimi ("Red leather, yellow leather"; "Unique New York"), gumëzhima rezonance dhe shtrirje të lehta fizike.
2. **Sinjale muzikore:** zgjidh një playlist energjike me ritme të theksuara për ngrohjen e trupit.
3. **Udhëzime ritmike:** shëno kontraste (ngadalë / shpejt, sinkopuar, të shtresuara) për të sfiduar dirigjentët.
4. **Organizimi i hapësirës:** pastrim i dyshemesë për formacione në rreth, me hapësirë për ecje

gjatë vokalizimit.

5. **Materialet:** kronometër për rotacion, flip-chart ose tabelë për pyetjet e reflektimit, instrumente ritmike dorës opsionale.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Një hapësirë e hapur pa pengesa.
- Instrumente të thjeshta ritmike (daulle) – opsionale – për të shtuar teksturë.
- Flip-chart për pyetjet e reflektimit.
- Fletë letre ose blloqe shënimesh për ditar personal.

Këto kërkesa minimale e bëjnë punëtorinë të lehtë për t'u zhvilluar në klasa, qendra rinore apo ambiente të hapura.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivizimi i Trupit

Facilitatori fton pjesëmarrësit të formojnë një rreth dhe të lirojnë tensionin: tundin duart, krahët, shpatullat, bustin, ijet dhe këmbët për rreth tridhjetë sekonda. Viojnë ushtrime dinamike shtrirjeje–rrotullime shpatullash, qarkullime të qafës, rrotullime busti–që kulmojnë me tre përkulje dhe shtrirje të ngadalta të shtyllës kurrizore, një teknikë bazë e stërvitjes së aktorëve që rregullon qëndrimin dhe çliron frymëmarrjen.

Frymëmarrje dhe Zë

Pjesëmarrësit fokusohen nga brenda me frymëmarrje diafragmatike: thithin ajër për katër rrahje, mbajnë për katër, dhe nxjerrin ngadalë për gjashtë deri në tetë rrahje, disa herë me radhë. Një "pantallim qeni" luajtur lehtë çliron nofullën, pastaj një murmurim i gjatë në një notë ndihmon ndjesinë e rezonancës në kraharor dhe në maskë (zona e fytyrës). Sirenimi me zanore të hapura ("ng-ah", "oo-ee") rrëshqet zërin nëpër diapazonin e tij, duke liruar tensionet e zakonshme.

Praktikë Artikullimi

Tani energjia kthehet jashtë: gërshetues klasike të gjuhës ("Red leather, yellow leather"; "Unique New York") përshpejtohen gradualisht, ndërsa formësimet të ekzagjeruara të gojës dhe shpërthime bashkëtingëllore ("pa-ta-ka-ba-da-ga") zgjojnë organet e artikullimit. Pjesëmarrësit inkurajohen të ecin në hapësirë ndërsa shqiptojnë me zë të lartë frazat—një përvojë e parë e udhëheqjes dhe ndjekjes përmes lëvizjes.

Loja "Orkestra Njerëzore"

Rikrijohet rrethi. Një vullnetar bëhet dirigjent, duke i caktuar secilit person—ose grupeve të vogla—një tingull unik: duartrokitje, fishkëllima, murmurima, trokitje gishti, zanore të kënduara. Me gjeste, dirigjenti sjell pjesët në lojë, i ndërpret, dhe modifikon volumn ose ritmin. Pas dy minutash, një tjetër pjesëmarrës merr dirigjimin. Brenda pak minutash, grupi kupton se udhëheqja efektive varet nga sinjalet e qarta dhe vëmendja e ndërsjellë.

Kompozimi në Grup

Pasi janë qarkulluar disa dirigjentë, ansambli sfidohet të krijojë një pjesë kolektive ku udhëheqja ndryshon në mënyrë organike: një pjesëmarrës del përpara, jep sinjalin për një teksturë të caktuar, pastaj tërhiqet ndërsa një tjetër del në pah. Eksperimentojnë me dinamika të shumëfishta—duke shtuar momente heshtjeje ose duke futur një daulle për të shtyrë ritmin. Dalin në pah e qeshura dhe surprizat ndërsa "orkestra njerëzore" zbulon inteligjencën e saj kolektive.

Konkluzione dhe Reflektime

Karriget vendosen në rreth për diskutimin përmbyllës. Të udhëhequr nga pyetjet e shkruara në letër të bardhë (flip-chart), pjesëmarrësit eksplorojnë ndjenjat e fuqisë dhe cenueshmërisë:

- "Si u ndjetë kur ishit dirigjent? Çfarë ndihmoi grupin të ju ndjekë?"
- "Kur u ndjetë më të përfshirë në orkestër? Kur më pak?"
- "A pasqyrojnë këto role muzikore ndonjë situatë nga jeta reale?"

Më pas, zhvillohen dhjetë minuta shkrim reflektiv në heshtje: secili pjesëmarrës shkruan ose vizaton zbulimet e veta rreth rolit që preferon dhe çfarë e mundëson harmoninë në grup. Në fund, një rreth i shkurtër përmbyllës ku të gjithë ndajnë një fjalë ose gjest që përfaqëson "rolin e tyre në orkestër" sot.

Vlerësimi

Lehtësuesit vëzhgojnë nivelin e pjesëmarrjes, iniciativës dhe përshtatshmërisë gjatë fazave të orkestrës. Reflektimet e shkruara ofrojnë dëshmi cilësore për vetëdijen dhe transferimin e të nxënit. Një kontroll i shpejtë përmes trupit — ku pjesëmarrësit vlerësojnë ndjesinë e tyre të kohezionit në grup duke ngritur dorën në një lartësi që simbolizon nivelin — jep një pamje të menjëhershme emocionale të gjendjes së grupit.

Mundësitë e Përshtatjes

Në mjedise multikulturore, dirigjentët mund të ndërthurin tinguj nga tradita të ndryshme folklorike—fyll nga Ballkani, duartrokitje të tarantellës italiane, thirrje kulning nga Skandinavia—duke demonstruar larminë zanore të Evropës.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Si një aktivitet energjizues në mes të sesionit, luani lojën “Zinxhiri i Tingujve”: një pjesëmarrës krijon një zhurmë të shkurtër, tjetri e përsërit dhe shton një të re, duke ndërtuar një ritëm të improvizuar që thekson temën e bashkëpunimit kumulativ.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Aktivizimi i Trupit	10 min	Shkundje e gjithë trupit; shtrirje dinamike; përkulje dhe ngritje të shtyllës kurrizore.	Ofro versione të ushtrimeve në karrige për pjesëmarrësit me kufizime në lëvizshmëri.
Frymëmarrja dhe Zëri	10 min	Cikle diafragmatike të frymëmarrjes, frymëmarrje si qenush për çlirimin e nofullës, murmuritje për ndjesinë e rezonancës dhe “sirenime” në tinguj të hapur (si “ng-ah”, “oo-ee”).	Inkurajoni zëra me volum të ulët për pjesëmarrësit më të turpshëm, dhe më të lartë për ata më të sigurt në vetvete.
Ecje për Artikulim	10 min	Gërshetime gjuhësh me lëvizje; shpërthime bashkëtingëllore	Modeloni qartësinë, jo shpejtësinë; e qeshura është e mirëpritur.
Orkestra Njerëzore – Nën Drejtimin e Dirigjentit	20 min	Caktoni tinguj truporë ose zanorë për secilin pjesëmarrës; ndërroni dirigjentin çdo 2 minuta.	Siguroni një fjalor të qartë gjestesh; kujtojuni pjesëmarrësve për të ruajtur një nivel zëri të respektueshëm.
Rotacion Orkestral	15 min	Lidership me turne; eksperimentoni ne heshtje dhe dinamika.	Vlerësoni marrjen e rrezikut; sigurohuni që edhe pjesët më të qeta të dëgjohen.
Kompozim nga i Gjithë Grupi	10 min	Krijoni një pjesë muzikore me lidërsip që ndryshon në mënyrë të rrjedhshme; përdorni instrumente ritmike nëse dëshironi.	Regjistroni me telefon për të pasur mundësi reflektimi dhe komente; festoni përfundimin me duartrokitje apo një gjest të përbashkët gëzimi.
Dialog Grupi	15 min	Diskutoni ndjesitë, rolet dhe paralelet me situata reale.	Përdorni një objekt për të folur; dokumentoni mendimet në një letër të madhe (flip-chart).
Reflektim Personal & Mbyllja	10 min	Shënime personale në ditar; ndaj një fjalë ose një gjest që përfaqëson rolin tënd.	Kujtesë për ruajtjen e konfidencialitetit; inkurajoni ndarjen autentike.

2.6 Shtresat e Ritmit – Vallëzim, Tingull dhe Krijim i Përbashkët

Si një tapiceri, puna e suksesshme në grup është e thurur nga shumë fije të veçanta. Në muzikë dhe vallëzim, këto fije janë shtresa të ritmit, melodisë dhe lëvizjes që marrin kuptim vetëm kur ndërthuren me njëra-tjetrën. Kjo punëtori e kthen metaforën në praktikë: pjesëmarrësit fillimisht pasqyrojnë dhe shpikin modele të ritmit me trup, pastaj ndahen në tre skuadra me përmasa të ndryshme—krijues të ritmit, këngëtarë dhe valltarë—për të ndërtuar një performancë të vetme me shumë shtresa. Me rotacionin e roleve, çdo i/e ri/e përjeton se çfarë do të thotë të kontribuosh me një fije unike në një strukturë krijuese të përbashkët. Kështu, sesioni ofron një laborator të gjallë për të eksploruar krijimtarinë kolektive, bashkëpunimin joverbal dhe vlerën e kontributit individual brenda një identiteti grupor.

Qëllimi Edukativ

Qëllimi është të thellohet ndërgjegjësimi i pjesëmarrësve për bashkëpunimin me shtresa: si ritmi, zëri apo lëvizja personale e secilit jo vetëm që formëson, por edhe ndikohet nga ansambli. Duke përjetuar fizikisht punën ekipore të ndërtuar mbi shtesa, të rinjtë përvetësojnë në mënyrë të natyrshme parimet e përfshirjes dhe respektit të ndërsjellë.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënësve

Në përfundim të sesionit 90-minutësh, pjesëmarrësit do të kenë:

- **Praktikuar koordinimin ritmik dhe komunikimin joverbal**, duke zbuluar si vëmendja dhe kohëzgjatja mbajnë rrjedhën e grupit.
- **Reflektuar mbi madhësinë e grupit, funksionin dhe zonat personale të rehatisë**, duke identifikuar se ku janë ndjerë të qetë apo të sfiduar brenda punës ekipore me shtresa.
- **Përjetuar bashkëpunimin ndër-modal**—ku ritmi ushqen melodinë, e kjo ushqen lëvizjen—dhe kanë kuptuar se larushia e roleve pasuron produktin final.

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Projektuar për grupe mesatare prej 20–25 të rinjsh të moshës 14–30 vjeç (i zbatueshëm edhe për 14–30 pjesëmarrës), punëtorja funksionon më mirë në një bllok kohor prej 90 minutash. Segmentet e reflektimit ose të kompozimit mund të shkurtohen për një format 60-minutësh ose të zgjaten në një provë dy-orëshe me instrumente të drejtpërdrejta.

Përgatitja e Lehtësuesit

- **Karta udhëzuese ritmike:** përgatit modele të thjeshta me vlera të ndryshme notash, pushime ose thekse (p.sh., ritëm me çerek note, ritëm sinkopik).
- **Caktimi i hapësirës:** shëno tre zona të qarta për grupin e ritmit, grupin vokal dhe grupin e vallëzimit.
- **Kontroll i pajisjeve:** altoparlant portativ, instrumente bazë ritmike (daulle, marakas, clave) nëse janë të disponueshme, dhe një matës kohe për kalimet ndërmjet fazave.
- **Tabelë për lehtësuesin:** rendit fazat e punëtorisë dhe shfaq pyetjet udhëzuese për ecjen reflektuese në heshtje.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Karta ritmike (të laminuara ose në letër) me nota ose simbole figurative.
- Pajisje audio për ritmin mbështetës (opsionale).
- Instrumente bazike ritmike ose alternativa me perkusion trupor.
- Fletë të mëdha/postera dhe markues për vendet e reflektimit.
- Një ambient i madh dhe i hapur ose një sipërfaqe e sheshtë në natyrë që lejon ndarjen në tre mini-skena.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor – Zgjidhja e Pulsit të Grupit
Lehtësuesi i jep energji rrethit me një lojë ritmike “Jehone e Ritmit”: frazat e duartrokitura kalojnë nga udhëheqësi te grupi, duke u zgjatur dhe bërë më sinkronike. Ushtrimi i dytë, “Rrethi i Duartrokites së Grupit”, kalon një ritëm të vetëm rreth rrethit, më pas përshpejtohet ose shton pauza. Këto ushtrime

lozonjare forcojnë vëmendjen dhe krijojnë një puls të përbashkët.

Loja me Kartat e Ritmit

Çiftet marrin karta ritmike dhe i përkthejnë simbolet në perkusion trupor: duartrokitje, goditje në kofshë, trokitje me këmbë. Pas ushtrimeve, grupe të vogla bashkojnë disa karta për të krijuar fraza më të gjata dhe i prezantojnë ato. E qeshura dhe eksperimentimi e bëjnë ambjetin më të kuptueshëm dhe i fuqizojnë edhe pjesëmarrësit jo-muzikantë të krijojnë.

Faza 1 – Përgatitja në Grup

Pjesëmarrësit ndahen në tre ekipe qëllimisht të pabarabarta:

- Grupi A – Krijuesit e Ritmit krijojnë një ritëm perkusiv.
- Grupi B – Vokalistët shpikin një thirrje ose melodi që vendoset mbi ritmin.
- Grupi C – Valltarët/Lëvizësit krijojnë një frazë lëvizjeje që ndjek vizualisht ritmin.

Çdo ekip krijon në këndin e tij, por të gjithë ndjekin të njëjtin tempo, të diktuar nga një klik i qëndrueshëm ose një daulle.

Faza 2 – Performanca dhe Rotacioni i Roleve

Ekipet ribashkohen për një shfaqje të drejtpërdrejtë me shtresa: Grupi A nis ritmin; Grupi B shton këngën; Grupi C e plotëson me vallëzim. Pjesa e përbashkët zgjat rreth një minutë. Më pas rolet rrotullohen, në mënyrë që çdo pjesëmarrës të provojë krijimin e ritmit, këndimin dhe vallëzimin. Me çdo ndërrim, ansambli bëhet më i aftë në dëgjimin ndër-modal.

Faza 3 – Ecje Reflektuese në Heshtje

Ndërkohë që një ritëm i butë vazhdon në sfond, pjesëmarrësit ecin qetësisht mes postera me pyetje:

- "Cili rol të përshtatej më shumë? Pse?"
- "Si e ndryshoi shtresa jote ndjesinë e përgjithshme?"
- "Ku e kishe më të vështirë të lidheshe?"

Ata shkruajnë reflektime pranë çdo pyetjeje, duke e kthyer dhomën në një ditar në lëvizje.

Reflektimi në Grup

Rimbledhur sërish në një rreth të madh, pjesëmarrësit në treshe ndajnë shkurtimisht shënimet e posterave përpara se lehtësuesi të mbledhë temat kryesore: rehati ndaj sfidës, nevoja për udhëheqës dhe mbështetës, paralele me projekte shkollore apo jetën në komunitet. Diskutimi përfundimtar lidh krijimin artistik me

shtresa me harmoninë shoqërore dhe paqen.

Vlerësimi

Lehtësuesi ndjek kohezionin e grupit, kalimet dhe mbështetjen e ndërsjellë gjatë segmenteve të shtresimit. Komentet e shkruara në postera reflektues ofrojnë dëshmi cilësore, ndërsa diskutimi në plenare sjell në pah njohuri kolektive për dokumentim.

Mundësitë e Përshtatjes

Çdo grup tingujsh funksionon: zëvendësoni duartrokitjet dhe mërmëritjet me drone fytit, rrokje të pëshpëritura apo trokitje në kofshë, në varësi të kulturës, kufizimeve të zhurmës ose nevojave për mobilitet. Loja mund të zhvillohet plotësisht ulur nëse hapësira është e kufizuar. Grupet e mëdha mund të ndahen në dy rrethe që bashkohen në finalen e aktivitetit, ndërsa grupet shumë të vogla mund t'i japin secilit pjesëmarrës dy tinguj të ndryshëm për të ruajtur pasurinë e strukturës. Pavarësisht formatit, shkopi rrotullues i udhëheqjes dhe dëgjimi i disiplinuar që bashkon shumë zëra në një "orkestër" reaguese mbeten të pandryshuar.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Nëse energjia bie, nisni një "Ecje me Ndërrim Ritmi": pjesëmarrësit ecin duke duartrokitur një puls të qëndrueshëm; me sinjalin e lehtësuesit, kalojnë menjëherë në një tingull tjetër trupor (snap, stampim, trokitje në kraharor). Ndërrimet e shpejta sfidojnë aftësinë kolektive për të reaguar dhe rigjallërojnë përqendrimin.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Aktivitet Parapërgatitor: Jehonë Ritmike dhe Rreth Duartrokitjesh	15 min	Jehonë duartrokitjesh; përcill duartrokitjen në rreth, ndrysho shpejtësinë dhe pushimin.	Fillo thjesht; fto vullnetarë të udhëheqin jehonat.
Loja me Karta Ritmike	10 min	Çifte/perkusion trupor sipas kartave të notacionit → fraza në grup.	Inkurajo rrezikun; festo "aksidentet e lumtura".
Përgatitja e Grupit (Ritëm / Vokal / Vallëzim)	15 min	Ndahuni në 3 ekipe të pabarabarta; secili krijon një shtresë.	Siguro një ritëm të qëndrueshëm; rotullo mentorët midis ekipeve.
Performanca dhe Rotacioni i Roleve	20 min	Shfaqje me shtresa; ndërroni rolet dy herë.	Udhëzo për kalime të buta të roleve; thekso dëgjimin aktiv.
Ecje Reflektuese në Heshtje	15 min	Lëvizje e qetë; shkruani përgjigjet në postera me udhëzime.	Luaj një ritëm të ulët; krijo hapësirë të qetë për introvertët.
Reflektim në Grup	20 min	Triot ndajnë mendimet; fasilitatori përmbledh njohuritë kolektive.	Lidheni me bashkëpunimin në jetën reale dhe harmoninë shoqërore.
Aktivitet energjizues "Ecja me Ndërrim Ritmi"	5 min	Ecni dhe duartrokitni; ndryshoni tingullin e trupit me sinjal.	Mbaji sinjalet të shpejta; përfundo me një brohoritje në grup.

2.7 Valët e Vetvetes – Lëvizja, Kufijtë dhe Rryma Personale

Trupat tanë flasin shumë përpara se të gjejmë fjalët e duhura. Duke marrë strukturën e praktikës "5 Ritmet™" të Gabrielle Roth-it, kjo punëtori e shndërron studion në një laborator të gjallë, ku të rinjtë eksplorojnë se si gjendjet e tyre të brendshme dalin në sipërfaqe përmes lëvizjes — dhe si këto lëvizje, nga ana tjetër, formësojnë hapësirën shoqërore përreth tyre. Gjatë pesë "valëve" ritmike (Rrjedhëse, Stakkato, Kaos, Lirike dhe Qetësi), pjesëmarrësit testojnë kufijtë personalë, negociojnë ndarjen e hapësirës në dysheme dhe zbulojnë se kufijtë mund të respektohen, por edhe të zgjerohen me gëzim. Nuk kërkohet asnjë koreografi, pasqyrë apo njohuri paraprake në vallëzim; të gjitha lëvizjet lindin në mënyrë intuitive nga muzika, frymëmarrja dhe zgjedhja në çast.

Qëllimi Edukativ

Të udhëzojë pjesëmarrësit në një udhëtim të mishëruar që qartëson kufijtë personalë, ushqen vetë-shprehjen dhe kultivon empatinë për hapësirën në lëvizje të të tjerëve.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të të Nxënit

Në përfundim të sesionit 90-minutësh, pjesëmarrësit do të:

- Njohin dhe artikulojnë ndjesitë fizike që sinjalizojnë rehati, tension dhe çlirim
- Përjetojnë harkun emocional të pesë ritmeve dhe do ta lidhin çdo fazë me gjendje reale të jetës (tokëzimi, përqendrimi, ndërprerja, kreativiteti, reflektimi)
- Ushtrojnë leximin e sinjaleve joverbale dhe

përshtatjen e lëvizjes për të respektuar kufijtë e bashkëmoshatarëve

- Reflektojnë mbi mënyrën se si liria individuale dhe lidhja në grup mund të bashkëekzistojnë, të plotësojnë dhe të forcojnë njëra-tjetrën

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Designed for mixed-ability groups of 20 – 35 youth aged 14-30. Ninety minutes is optimal; if time is limited the Chaos and Lyrical phases can be compressed, or extended into a two-hour session by adding journalling or partner dialogue after each rhythm.

Përgatitja e Lehtësuesit

- Përgatit një playlist me pesë këngë, secila nga 8–10 minuta, me ritëm dhe ndjesi që përputhen me harkun e 5 Ritmeve (p.sh. Rrjedhëse: rrahje të buta me tambur; Stakkato: perkusion i mprehtë; Kaos: ritëm transi i fuqishëm; Lirike: melodi e lehtë me tela; Qetësi: ambient i ngadaltë me sfond të butë).
- Siguro një hapësirë të qartë, pa pasqyra: pjesëmarrësit nuk duhet të ndihen të gjykuar apo të shpërqendruar nga reflektimet.
- Printo kartela të mëdha me sinjale joverbale që tregojnë kufijtë – pëllëmbët përpara ("Kam nevojë për hapësirë"), dora në zemër ("Faleminderit"), tregimi i veshit ("Të lutem, ul volumin").
- Përgatit fletë reflektimi të thjeshta dhe markues me ngjyra.
- Informo stafin mbështetës ose bashkë-fasilitatorët për të identifikuar shenjat e mbingarkesës emocionale dhe për të ofruar kënde të qeta për pushim.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Sistem zëri i fuqishëm, por i kontrollueshëm
- DysHEME e hapur (rreth 2 m² për person), pa pengesa që mund të shkaktojnë rrëzime
- Kartela udhëzuese të printuara, fletë reflektimi dhe markues me ngjyra
- Jastëkë ose dyshekë yoga opsionalë për fazën e Qetësisë.

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor: Gjetja e Pulsit

Fto pjesëmarrësit të ecin lirshëm, duke përshtatur hapat me ritmin e frymëmarrjes. Shtoji gradualisht rrotullime të buta të shpatullave, lëkundje të ijeve dhe rrotullime të kyçeve të këmbëve. Kalo më pas në një ushtrim pasqyrimi: në çifte, njëri lëviz ngadalë ndërsa tjetri e kopjon, duke ndërruar rolet çdo 30 sekonda. Shpjego sinjalet e kufirit personal dhe praktikoji ato, në mënyrë që të gjithë të jenë në gjendje të kërkojnë ose të refuzojnë në heshtje një ndërveprim më të afërt gjatë pjesës tjetër të punëtorisë. *The Five-Rhythms Wave*

1-Rrjedhëse (Flowing)

Dritat e dyshemesë zbehen, dhe fillon një melodi e butë me tambur dore. Fasilitatori inkurajon lëvizje rrethore – lëkundje të ijeve, rrotullime të shpatullave, rrëshqitje të buta të këmbëve – duke mbajtur gjithmonë të paktën një këmbë në kontakt me tokën.

Udhëzim: "Eksploro peshën, gravitetin, rehatinë e lëvizjes së pandërprerë."

2-Stakkato (Staccato)

Hyjnë rrahje të mprehta perkusioni. Pjesëmarrësit kalojnë në gjeeste këndore dhe ritmike: goditje me bërryla, trokitje me thembra, izolime të shpejta të bustit.

Udhëzim: "Gjej skajet e tua; lëvizja le të krijojë forma të qarta. Vëzhgo si lëvizjet vendimtare shpallin kufijtë."

3-Kaos (Chaos)

Ritmi përshpejtohet me shtresa tingujsh elektronikë. Fto pjesëmarrësit të rrezikojnë: kërcime, rrotullime, lëvizje të kokës – por rikujtoji të jenë të vetëdijshëm për hapësirën dhe të përdorin sinjalet e kufirit. Nëse energjia rritet shumë, jep sinjal për një frymëmarrje të thellë të përbashkët përpara se të ktheheni te lëvizja e lirë.

Udhëzim: "Lësho kontrollin; beso trupit tënd. Çfarë ndodh me hapësirën personale kur gjithçka është në lëvizje?"

4-Lirike (Lyrical)

Muzika kalon në melodi lozonjare me tela dhe flaut. Lëvizjet bëhen më të lehta – hedhje të lehta, krahë të hapur, rrotullime me partnerë. Inkurajo duete apo treshe spontane nëse ftesat pranohen përmes kontaktit me sy apo një tundje koke.

Udhëzim: "Lejo kreativitetin të rrjedhë. Si ndihet liria pas kaosit?"

5-Qetësi (Stillness)

Dëgjohen tinguj të butë ambienti. Dritat zbuten edhe më shumë. Pjesëmarrësit ngadalësojnë deri në lëvizje pothuajse të palëvizshme: mikro-lëvizje në majat e gishtave, frymëmarrje, vështim. Disa mund të shtrihen apo të ulen këmbëkryq.

Udhëzim: "Frymo në jehonën e gjithçkaje që ke kërcyer. Ndje kufirin mes lëvizjes dhe pushimit."

Integrimi në Heshtje

Pas tingullit të fundit, mbizotëron heshtja absolute. Facilitatori jep sinjal që të gjithë të gjejnë një qëndrim neutral dhe të rehatshëm, në këmbë ose ulur. Nuk flitet asnjë fjalë.

Reflektim Krijues

Shpërndaj letra dhe markues me ngjyra. Pyet: "Zgjidh ngjyra ose forma që përfaqësojnë ndjesitë që secili ritëm të ka lënë brenda. Emërto një kufi që e ndjeve dhe si reagoje ndaj tij."

Pjesëmarrësit vizatojnë ose shkruajnë për pesë minuta, pastaj formojnë grupe me nga katër persona për të ndarë momentet kryesore. Dëgjuesit praktikojnë një prani të vëmendshme dhe pa gjykim – pa këshilla, vetëm falënderim dhe, nëse dëshirohet, një gjest "Faleminderit".

Dialog në Grup të Plotë

Riformoni një rreth të madh. Udhëhiq diskutimin me pyetje si:

- Kur u ndjeve më i/e lirë?
- Kur ndjeve hezitim apo kufizim?
- Cilat sinjale ndihmuan në ruajtjen e respektit të ndërsjellë?

Nxisni paralele me situata në klasë, në familje apo në hapësira online.

Rituali i Mbylljes

Secili vendos njërën dorë mbi zemër dhe tjetrën në shpinën e personit në të djathtë, duke krijuar një zinxhir. Merrni frymë së bashku dhe nxirrni me fjalën e pëshpëritur: "Paqe."

Faliminderit grupit.

Vlerësimi

Facilitatori shënon momentet kur vërehen sinjale respektuese, mbështetje mes bashkëmoshatarëve dhe vetërregullim gjatë fazave me energji të lartë. Mblidhen fletët e reflektimit (me aprovimin e pjesëmarrësve) për të nxjerrë njohuri cilësore. Punëtorja përmbillet me një fletë feedback-u me vetëm një pyetje: "Një kufi që do ta respektoj më mirë pas ditës së sotme është..."

Mundësitë e Përshtatjes

Zëvendëso playlistën me pesë këngë me ritme tradicionale që evokojnë cilësi të ngjashme (p.sh., valle rrethore ballkanike për Rrjedhëse, **çovek** i shpejtë me instrumente prej tunxhi për Kaos). Për grupe me aftësi të përziera, ofro versione të përshtatura për krahë dhe bust në pozicion ulur apo me karrocë me rrota.

Kompakto strukturën në tre faza për një sesion 45-minutësh:

Tokëzim (Grounding) – lëvizje të buta dhe të qëndrueshme për të ndjerë trupin dhe frymëmarrjen.

Shprehje (Expressing) – lëvizje më energjike, spontane dhe të lira për të eksploruar emocionin dhe formën. Qendrim (Centering) – kthim gradual drejt qetësisë përmes lëvizjeve të ngadalta dhe reflektimit të brendshëm.

Në rastet kur ka ndjeshmëri ndaj zhurmës, zëvendëso muzikën me ngjyra të projektuara ose imazhe nga një slide-show që lidhen me ndjesinë e çdo ritmi.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Në mes të sesionit, nëse vëmendja bie, nis lojën "**Kërcimi Valëzues**": një pjesëmarrës kërce në ritëm dhe tregon me gisht dikë në anën tjetër të hapësirës, i cili menjëherë e përsërit veprimin, duke dërguar një valë energjie që përhapet nga njëri te tjetri, derisa secili pjesëmarrës të ketë kërcyer të paktën një herë.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Aktivitet Parapërgatitor: ecje dhe pasqyrim	10 min	Ecje në ritmin e frymëmarrjes; pasqyrim me partnerin	Mëso sinjalet me duar për vendosjen e kufijve; demonstro mënyrën e dhënies së aprovimit.
Ritmi Rrjedhës	8 min	Lëvizje rrethore dhe të tokëzuara	Inkurajo gjunjë të përkulur dhe vështrim të butë.
Ritmi Stakkato	8 min	Gjeste këndore dhe ritmike (si goditje perkusive)	Kujto rëndësinë e respektimit të hapësirës personale.
Ritmi Kaotik	10 min	Çlirim i lirë me energji të lartë	Ofroni mundësinë e pushimit në skajin e hapësirës.
Ritmi Lirik	8 min	I lehtë, lozonjar dhe i hapur	Fto duetet vetëm nëse ka një tundje koke të ndërsjellë si aprovim.
Ritmi i Qetësisë	8 min	Lëvizje minimale, përqendrim te frymëmarrja	Ofroni jastëkë për pushim të rehatshëm në pozicion ulur.
Pushim në heshtje	3 min	Qetësi e plotë	Pa të folur; dritat e uleta
Reflektim krijues	15 min	Vizato/shkruaj ndjenjat; ndani në grupe me nga katër veta.	Siguro stilolapsa me ngjyra; lejo mundësinë për privatësi sipas dëshirës.
Dialog në grup	10 min	Diskutoni mbi lirinë, kujdesin dhe sinjalet ndërvepruese.	Përdorni një objekt për të folur; kohë e barabartë për secilin pjesëmarrës.
Rituali i mbylljes	2 min	Zinxhir frymëmarrjeje: thithje dhe nxjerrje me fjalën "Paqe"	Vlerëso përpjekjen e përbashkët të grupit.
Aktivitet energjizues opsional	3 min	"Kërcimi Valë"	Mbaj ritmin të gjallë; përfundo me një brohoritje.

2.8 Harmoni në Diversitet – Ndërtimi i Paqes përmes Këngës

Këndimi kolektiv lidh një grup të panjohurish më shpejt se pothuajse çdo aktivitet tjetër: frymëmarrja e përbashkët, nevoja për të dëgjuar me kujdes dhe emocionin e përputhjes së tonit i bëjnë të gjithë pjesëmarrësit njësoj përgjegjës për një tingull të vetëm, të gjallë. "Harmoni në Diversitet" kanalizon këtë fuqi përmes një sekuence këngësh me thirrje dhe përgjigje nga kultura të ndryshme. Çdo hap – ngrohja e zërit, të mësuarit e melodive të panjohura me dëgjim, ndërtimi i harmonive të thjeshta – modelon se si dëgjimi i vëmendshëm dhe rreziku i vogël në shprehjen vokale ushqejnë empatinë dhe besimin përtej kufijve kulturorë.

Punëtorja nuk kërkon asnjë përgatitje muzikore të mëparshme dhe është ndërtuar në mënyrë që edhe pjesëmarrësi më i turpshëm të ndihet i suksesshëm.

Qëllimi Edukativ

Të përdorë këndimin bashkëpunues si një ushtrim praktik për zhvillimin e empatisë, dëgjimit aktiv dhe festimit të diversitetit kulturor, duke forcuar kështu kohezionin e grupit dhe vetëbesimin individual. Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të të Nxënës

Në përfundim të sesionit 90-minutësh, pjesëmarrësit do të:

- Përfundojnë fuqinë bashkuese të vokalizimit kolektiv
- Praktikojnë teknika thirrje-përgjigje që forcojnë dëgjimin dhe mbështetjen e ndërsjellë
- Shfaqin empati duke pasqyruar dhe harmonizuar idetë melodike të bashkëmoshatarëve
- Fitohen vlerësim të drejtpërdrejtë për të paktën dy tradita muzikore që nuk i përkasin kulturës së tyre

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

E përshtatshme për 12–30 pjesëmarrës të moshës 13–25 vjeç. Një orar prej 90 minutash përfshin: Aktivitet Parapërgatitor (15 min), punë qendrore me këndim (45 min), reflektim (15 min) dhe një aktivitet energjizues (10–12 min)

Nëse koha është e kufizuar, zvogëlohet numri i këngëve; nëse sesioni zgjatet, mund të shtohen aktivitete si regjistrimi i këngës apo krijimi i teksteve origjinale.

Përgatitja e Lehtësuesit

- Zgjidh dy ose tre këngë të shkurtra me temë paqen nga kultura të ndryshme që përfaqësohen në grup.
- Printo tekstet dhe përkthimet në madhësi të mjaftueshme për t'u lexuar lehtësisht.
- Kontrolllo një pajisje audio për të dëgjuar regjistrime referuese.
- Përgatit dajre ose instrumente ritmike të thjeshta (si shakers) për të mbajtur ritmin.
- Planifiko disa modele të perkusionit trupor për të ruajtur ritmin gjatë fazave të të mësuarit.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Pajisje për riprodhim audio
- Tekste të printuara me përkthime
- Instrumente të vogla ritmike (opsionale), ulëse në rreth me hapësirë të lirë për lëvizje

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor

- Frymëmarrje & Vetëdije (5 min) – Me sytë mbyllur, grupi merr frymë bashkë; në çdo nxjerrje fryme, lëshon një gumëzhimë të butë, duke lidhur frymën me tingullin.
- Ngrohje Vokale (5 min) – Thirrje-përgjigje me lëvizje zanore në rrokje të thjeshta dhe të këndshme ("bi-bop", "ja-ja"), duke zgjeruar gradualisht diapazonin.
- Loja "Emri dhe Tingulli" (5 min) – Në rreth, secili person këndon emrin e tij/saj në një frazë të shkurtër muzikore; grupi e përsërit saktësisht, duke forcuar dëgjimin e vëmendshëm dhe kujtesën.

Aktiviteti Kryesor

- Prezantimi i Këngëve – Fasilitatori ndan një histori të shkurtër për secilën këngë të përzgjedhur – një ninullë mirëseardhjeje nga Afrika e Jugut, një këngë rrethore ballkanike për miqësinë – duke theksuar tekstet që lidhen me paqen dhe kontekstin kulturor.
- Të mësuarit me dëgjim – Fasilitatori këndon çdo varg; grupi e përsërit. Duartrokitje të lehta ose shakers përdoren për të mbajtur ritmin. Saktësia është dytësore ndaj një tingulli të çlirët dhe të plotë.
- Praktikë në Grupe të Vogla – Ndahuni në dy ose tre ekipe. Secili grup stërvit një këngë, duke

shtuar një vijë të dytë harmonike ose një ostinato të thjeshtë nën udhëzimin e fasilitatorit.

- Performanca në Grup të Plotë – Riformoni grupin dhe kombinoni zgjidhjet: Kënga 1 në njëzë me perkusion trupor, Kënga 2 në harmoni dy-zërëshe. Opsionalisht, regjistroni performancën si një kujtim të përbashkët.

Përfundimi & Reflektimi

Të ulur sërish në rreth, pjesëmarrësit përgjigjen ndaj pyetjeve udhëzuese: Si ju bëri të ndiheni këndimi së bashku? **Çfarë** ju befasoi? Ata që preferojnë të shkruajnë krijojnë një varg origjinal për paqen, të frymëzuar nga sesioni, dhe e lexojnë me zë ose e vendosin në një "pemë paqeje" të krijuar me letër në flip-chart.

Vlerësimi

Facilitatori vëren përfshirjen vokale, gatishmërinë për të provuar harmoni dhe sjelljet mbështetëse gjatë fazave të të mësuarit. Një fletë e shkurtër me dy pyetje – "U ndjeva i/e lidhur kur..." / "Një gjë që mësova për kulturat e tjera ishte..." – shërben për të kapur ndikimin e menjëhershëm njohës dhe emocional.

Mundësitë e Përshtatjes

Zëvendëso repertorin me këngë lokale që lidhen me unitetin; për grupe shumë të turpshme, fillo me gumëzhimë kolektive përpara thirrje-përgjigjes; në mjedise virtuale, përdor dhoma të ndara (breakout rooms) për praktikën në grupe të vogla dhe shpërndaj bazat muzikore përmes ndarjes së ekranit; në ambiente me pak burime, zëvendëso shakers-at me trokitje mbi tavolinë.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Valë Tingulli dhe Lëvizjeje (10–12 min) – Grupi ngrihet në këmbë në formë rrethi. Një pjesëmarrës nis me një frazë të shkurtër vokale; ajo udhëton rreth e rrotull, ku secili person e përsërit dhe e modifikon pak. Në raundin e dytë shtohet një gjest që përputhet me tingullin, duke e kthyer valën në një vorbull të zhvillimit të vazhdueshëm të tingullit dhe lëvizjes.

Reflektim i shkurtër: Si ju bëri të ndiheni riprodhimi dhe zhvillimi i idesë së dikujt tjetër?

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Frymëmarrje dhe Vetëdije	5 min	Frymëmarrje e thellë kolektive, gumëzhimë gjatë nxjerrjes së frymës.	Sytë e mbyllur për rehati; thekso vëllimin e ulët të zërit.
Ngrohje Vokale	5 min	Thirrje-përgjigje me lëvizje zanore dhe shkallë muzikore	Mbajni notat në regjistrin e mesëm të zërit; inkurajo dhe lavdëro eksperimentimin.
Loja "Emri dhe Tingulli"	5 min	Këndo emrin; grupi e përsërit pas teje.	Fillo me të qeshura të hershme; krijon besim.
Prezantimi i Këngëve	10 min	Ndaj sfondin kulturor, shfaq tekstet e këngëve.	Inkurajo pyetje, thekso temat për paqen.
Të mësuarit përmes dëgjimit	15 min	Mëso vargjet, shto duartrokitje rit-mike.	Fillo ngadalë; fto këngëtarët e sigurt të japin shembull.
Praktikë në grupe të vogla	10 min	Ekipet ushtrojnë dhe provojnë me harmoni.	Lëviz ndër grupe, përforco zërat e qetë.
Performancë e plotë e grupit	10 min	Kombino këngët, regjistro nëse ka aprovim.	Festoni me duartrokitje; video opsionale.

Rrethi i reflektimit	10 min	Ndaluni për të ndarë ndjenjat, surprizat dhe shkruani vargje teksti.	Objekti për të folur siguron kohë të barabartë për të gjithë.
Aktivitet energjizues	10 min	Jeho dhe modifiko tingullin + gjestin	Mbaj ritmin të gjallë; përfundo me një brohoritje kolektive.
Vlerësimi	5 min	Fletë përgjigjeje me dy pyetje	Mblidh në mënyrë anonime për vleresime të sinqerta.

2.9 Dialogë në Vallëzim – Shprehja e Identitetit përmes Lëvizjes

Para se të flasim, ne komunikojmë përmes qëndrimit, ritmit dhe gjesteve. Dialogët në Vallëzim shfrytëzojnë këtë gjuhë paraverbale për t'i ndihmuar të rinjtë të zbulojnë, ndajnë dhe festojnë identitetet e tyre personale dhe kulturore. Duke filluar me punë lozonjare në **çifte** që **çliron** trupat dhe përmirëson dëgjimin joverbal, sesiioni udhëzon pjesëmarrësit nga "motifet" solo të identitetit drejt një historie të koreografuar bashkëpunuese që përzien lëvizjet karakteristike të secilit. Gjatë rrugës, ata zbulojnë se si dallimet pasurojnë një hapësirë kreative të përbashkët dhe si vëmendja e kujdesshme dhe e përgjegjshme e kthen lëvizjen në një dialog të vërtetë.

Punëtorja nuk kërkon asnjë trajnim vallëzimi; të gjitha lëvizjet lindin në mënyrë intuitive nga ritmi, kurioziteti dhe respekti i ndërsjellë.

- Njohin sinjalet joverbale të trupit që tregojnë ftesë, hezitim ose vendosje kufijsh
- Të jenë në gjendje të shprehin — me fjalë ose vizualisht — ndjesinë e kalimit nga "unë" në "ne" në një proces artistik

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Ky format funksionon më mirë me 15–30 pjesëmarrës të moshës 13–25 vjeç. Rekomandohen 90 minuta: 15 minuta Aktivitet Parapërgatitor; 45 minuta për zhvillim kreativ; 20 minuta për prezantim, reflektim dhe shënime vizuale; dhe deri në 10 minuta për një aktivitet energjizues në rast se energjia bie. Nëse koha **është** e kufizuar, faza e reflektimit mund të shkurtëzohet; nëse ka më shumë kohë, mund të shtohet një cikël i dytë stërvitjeje për të përmirësuar kalimet.

Qëllimi Edukativ

Të ofrojë një proces të mishëruar përmes të cilit pjesëmarrësit mund të përkthejnë aspekte të identitetit të tyre në lëvizje, të dëshmojnë historitë e njëri-tjetrit dhe të ndërtojnë një koreografi gjithëpërfshirëse grupore që respekton **çdo** kontribut.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënësve

Në përfundim të sesionit 90-minutësh, pjesëmarrësit do të:

- Krijojnë dhe performojnë një motiv personal lëvizjeje që simbolizon diçka thelbësore për ta
- Dëgjojnë dhe integrojnë motivet e bashkëmoshatarëve, duke treguar empati dhe bashkëpunim krijues

Përgatitja e Lehtësuesit

- Muzika – Përgatisni një playlist që fillon me këngë të ngadalta atmosferike për Aktivitet Parapërgatitorin dhe vazhdon me ritme mesatare për krijimin. Përfshini të paktën një këngë nga një kulturë që përfaqësohet në grup.
- Hapësira – Pastrojeni dyshtet, hiqni pengesat dhe pasqyrat, dhe shënoni me shirita një "zonë performancë".
- Pyetjet Udhëzuese – Printoni ose projektini tre pyetje udhëzuese: "Cila lëvizje përfaqëson vendin nga vini?", "Çfarë gjesti shpreh diçka që vlerëson?", "Çfarë lëvizje tregon si ndihesh sot?"
- Materialet – Sigurohuni me letra A3, markues me ngjyra ose lapsa bojërash, dhe shirita ngjitës për muralin e reflektimit.
- Siguria dhe përfshirja – Praktikoni sinjalet joverbale të aprovimit: dora në zemër =

“faleminderit”; pëllëmbët e hapura përpara = “kam nevojë për hapësirë”; dhe dakordësohuni që kushdo mund të dalë jashtë për të vëzhguar nëse ndihet i mbingarkuar.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Folës portativ dhe playlistë
- DysHEME e madhe e hapur (rreth 2 m² për çdo valltar)
- Fletë A3, markues/lapsa bojërash, shirita ngjitës për mural
- Opsionale: jastëkë për reflektim në pozicion ulur

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor: Çlirimi i Trupave, Zgjerimi i Vetëdijes

- *Frymëmarrja për Tokëzim* – të gjithë qëndrojnë në rreth dhe lëkunden lehtë, duke thithur ajër përmes hundës dhe nxjerrë frymë me një “hmmm” të butë.
- *Ushtrimi “Ndjek Liderin”* – fasilitatori nis me një rrotullim të ngadaltë të shpatullave; pas katër numrave, personi tjetër shton një lëvizje të re, dhe kështu impulsit i shkon rreth të gjithë rrethit. Duartrokitjet pas çdo lëvizjeje të re forcojnë besimin.
- *Pasqyrimi në Çifte* – partnerët qëndrojnë përballë; njëri nis me tre gjeste të ngadalta, ndërsa tjetri i pasqyron. Pas një minute ndërrojnë rolet. Ky ushtrim përgatit dëgjimin joverbal dhe demonstroi rregullin kryesor të punëtorisë: udhëheq me guxim, ndjek me vëmendje

Faza 1 – Harta e Identitetit në Lëvizje

Facilitatori prezanton tre pyetjet e printuara dhe u jep valltarëve tre minuta për eksplorim të lirë. Secili pjesëmarrës përmbledh zbulimet e veta në një motiv të shkurtër identiteti – një sekuencë gjestesh rreth pesë sekonda. Ata e ushtrojnë në heshtje deri sa të ndjehet natyrale, duke shënuar në dysHEME vendin nga do të fillojnë më vonë.

Faza 2 – Nga Solo-t te Frazat në Grup

Pjesëmarrësit mblidhen në tresh. Secili person performon motivin e vet ndërsa partnerët vëzhgojnë; më pas treshi eksperimenton duke lidhur të tre motivet në një frazë të pandërprerë. Ata mund të vendosin rendin e hyrjes, të krijojnë efekte kanoni apo të mbivendosin gjeste. Fasilitatori lëviz ndër grupe, duke ndihmuar në ndarjen e kohës së

barabartë dhe duke kujtuar respektimin e sinjaleve të aprovimit.

Faza 3 – Koreografi Kolektive

Të gjitha treshat mblidhen në zonën e performancës. Fasilitatori koordinon rendin e vazhdueshëm në mënyrë që fraza e secilit tresh të rrjedhë në tjetrën pa ndërprerje, duke formuar një hark narrativ. Grupi kalon një herë kalimet, pastaj ekzekuton pjesën e plotë me muzikë, duke zbuluar se si fragmentet e ndryshme bashkohen në një histori të vetme. Një raund i dytë i lejon korrigjime të vogla të hapësirës dhe përmirësime dinamike.

Faza 4 – Ndarja, Dëshmimi, Emërtimi i Njohurive

Të gjithë ulen në një rreth të gjerë përreth zonës së vallëzimit. Performuesit përshkruajnë me një fjali kuptimin prapa motivit të tyre origjinal. Vëzhguesit ndajnë emocionet ose imazhet që kanë perceptuar. Ky dëshmi dypalëshe vërteton interpretime të ndryshme dhe zbulon ngjashmëri të fshehura.

Reflektim Krijues

Pjesëmarrësit zgjedhin një marker dhe vizatojnë një simbol ose shkruajnë një frazë që përmbledh mësimin kryesor, pastaj e ngjisin në një “Mozaik Identiteti” kolektiv në mur.

Vlerësimi

Shënimet e facilitatorit do të përqendrohen në: nivelin e angazhimit gjatë krijimit të motivit, përfshirjen gjatë negociatës në tresh, dhe respektimin e kufijve gjatë koreografisë së grupit të plotë. Mozaiku i Identitetit siguron dëshmi cilësore – ngjyra, fjalë, simbole – të cilat do të fotografohen dhe ruhen në arkiv. Një fletë opsionale me kohëzgjatje një minute pyet:

“Një gjë që mësova për veten / Një gjë që mësova për të tjerët.”

Mundësitë e Përshtatjes

Playlista mund të zëvendësohet me rrahje live të dajreve ose me këngë nga telefonat e pjesëmarrësve. Nëse dhoma është e vogël, përdor duetë në vend të treshave dhe performo frazat ulur ose në një hapësirë të ngushtë. Valltarët me kufizime në lëvizje mund të krijojnë motive me duar ose shprehje fytyre. Në ambiente shumëgjuhëshe, pjesëmarrësit mund të pëshpërisin një fjalë që lidhet me gjestin e tyre, duke shtuar kështu gjuhën mbi lëvizje.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Udhetimi i Emocioneve – Kur energjia bie, luaj muzikë ritmike dhe përmend emocione si "gëzim," "kuriozitet," "forcë," "paqë." Valltarët lëvizin nëpër dysHEME duke mishëruar secilën ndjesi për njëzet sekonda, duke zgjeruar gamën e shprehjes para se të kthehen te krijimi ose reflektimi.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Aktivitet Parapërgatitor	15 min	Frymëmarrje për tokëzim; Ushtrimi "Ndjek liderin"; Pasqyrim në çift	Demonstro gjeste të aprovimit; inkurajo opsione me ndikim të ulët.
Motiv Identiteti	10 min	Eksplorim solo → motiv 5 sekondësh	Nxis kujtimet shqisore (erë, tingull) për frymëzim.
Krijimi në treshe	20 min	Ndani motivet; ndërthuri ato në një frazë treshe.	Udhëzo për drejtim të balancuar; respekto hapësirën.
Vallëzim Kolektiv	15 min	Rreshto treshet në një pjesë të vetme; bëj dy prova.	Rregullo hapësirën; filmo ekzekutimin nëse ka aprovim.
Ndarje dhe Dëshmi	10 min	Valltarët shpjegojnë motivet; bashkëmoshatarët ndajnë perceptimet.	Formulo reagimet si deklarata "Unë pashë / Unë ndjeva".
Mozaiku i Identitetit	10 min	Vizato/shkruaj përfundimin; ngjit në mur.	Ofroni materiale të ndryshme artistike; pa gjykim mbi punimet.
Aktivitet energjizues	8 min	Ecje emocionesh nëpër dhomë	Mbaj ritmin të gjallë; bëj një reflektim i shkurtër mbi emocionin më të vështirë.
Mbyllje	2 min	Frymëmarrje në grup, përkulje në heshtje.	Falendero pjesëmarrësit, përsërit rëndësinë e respektit për secilën histori.

2.10 Ritmet e Pajtimimit – Rrathë daullesh për Transformimin e Konfliktit

Pak aktivitete pasqyrojnë shpejt “moti emocional” të një komuniteti si një rreth dajlesh. Një rrahje mund të shtohet në tension, të shpërthejë në zemërim, ose të zbutet në pajtim – duke pasqyruar harkun e konfliktit në jetën reale. **Ritmet e Pajtimimit** udhëzojnë të rinjtë përmes këtij udhëtimi tingullor: fillimisht duke u sinkronizuar në pulset e thjeshta, më pas duke u përplasur me qëllim, dhe në fund duke negociuar kthimin në një ritëm të përbashkët. Meqë të gjithë ulen në një rreth, asnjë daulle nuk është “prapa” apo “përpara” – çdo goditje lëkurë ka rëndësi. Ky ushtrim e kthen ritmin në një model të ndjerë të dialogut: dëgjo, përgjigju, përshtatu, bashkëpunoj. Nuk kërkohet trajnim muzikor; hapja dhe kurioziteti janë të vetmet kërkesa paraprake.

Qëllimi Edukativ

Të lejojë pjesëmarrësit të përjetojnë dinamikën e përshkallëzimit të konfliktit dhe zgjidhjes paqësore përmes rrahjes bashkëpunuese të dajreve, duke forcuar komunikimin, empatinë dhe ndjenjën e përgjegjësisë kolektive.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënës

Në përfundim të sesionit 90-minutësh, pjesëmarrësit do të:

- Ndjekin dhe performojnë tri faza tingëllore të një konflikti – tension, përshkallëzim, zgjidhje
- Praktikojnë dëgjimin aktiv dhe koordinimin në kohë reale brenda një grupi të ndryshëm
- Njohin se si çdo kontribut individual ndikon në rezultatin kolektiv
- Të jenë në gjendje të emërtojnë një rol personal që zakonisht marrin në konflikte (nismëtar, ndërmjetës, mbështetës, etj.)

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Punëtorja është projektuar për një rreth mesatar prej rreth 20-30 të rinjsh, në moshën 13-25 vjeç. 90 minuta ofron harkun ideal: rreth një çerek ore Aktivitet Parapërgatitor për të sinkronizuar veshët dhe duart; dyzet e pesë minuta për punën kryesore të rrahjes së daullëve dhe zgjidhjes së konflikteve; pesëmbëdhjetë minuta për reflektim, emërtim të njohurive dhe kapjen e reflektimeve me shkrim;

dhe në fund dhjetë minuta aktivitet energjizues që konsolidon mësimin në kujtesën muskulare. Nëse sesioni duhet të jetë më i shkurtër, diskutimi me lojë roli mund të shkurtëzohet; nëse ka më shumë kohë, grupet mund të thellojnë kompozimet e tyre, të provojnë regjistrimin dhe riprodhimin, ose të rikthehen te ritmi për një raund të dytë reflektimi.

Përgatitja e Lehtësuesit

- Mblidh një gamë të ndryshme instrumentesh si – daulle dore, djembe, bongo, shakers, blloqe druri, madje edhe kovë të përmbysura.
- Rregullo ulëset në një rreth të vetëm në mënyrë që të gjithë lojtarët të shohin dhe dëgjojnë njëri-tjetrin.
- Krijoh dy ose tre skenarë konflikti të njohur për grupin (p.sh., ngacmimi në shkollë, mosmarrëveshjet familjare, lufta online me fjalë).
- Përgatit kartela të mëdha me etiketat Tension – Përshkallëzim – Zgjidhje dhe një tabelë të bardhë për shënime të shpejta reflektimi.
- Nëse është e mundur, siguro një pajisje regjistrimi për të kapur seancën përfundimtare të lojës muzikore për reflektim të mëvonshëm.

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Dhomë e hapur me karrige të lëvizshme të vendosura në formë rrethi
- Daulla të ndryshme dhe instrumente të vogla perkusioni për secilin pjesëmarrës
- Tabelë e bardhë ose flip-chart + markues
- Opsionale: regjistruar audio ose smartphone

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor – Sinkronizimi i Veshëve dhe Duarve

- *Rrahjet me Emër:* Secili pjesëmarrës thotë emrin e tij/saj duke rrahur një ritëm që përputhet me rrokjet e emrit; rrethi e përsërit menjëherë, duke krijuar një listë të dëgjueshme.
- *Jehonë Ritmike:* Facilitatori luan një frazë të shkurtër me katër rrahje; grupi përgjigjet në njëzë. Kompleksiteti rritet gradualisht, duke përqendruar vëmendjen kolektive.
- *Ndërtimi Heshtës i Ritmit:* Duke filluar me trokitje të buta me majat e gishtave, pjesëmarrësit

shtojnë tinguj njëri pas tjetrit — pa folur — deri sa të lindë një puls i përbashkët. Heshtja dëshmon se bashkëpunimi mund të ndodhë edhe pa fjalë.

Aktiviteti Kryesor – Konflikti në Tre Lëvizje

Hapi 1: Loja e Roleve me Skenarin e Konfliktit
Facilitatori tregon shkurt një konflikt të njohur (p.sh., dy shokë klase të përjashtuar nga një projekt grupi). Rrethi diskuton si ndihet tensioni — heshtje e sikletshme? zëra në rritje? kampet e ndara? Këto ndjenja së shpejti do të marrin formë ritmike.

Hapi 2: Kompozimi Ritmik në Ekipë Ndahuni në tre nën-rrethe: Tensioni, Përshkallëzimi, Zgjidhja.

- Grupi i Tensionit krijon një model kaotik dhe të paqëndrueshëm — theksime të pabarabarta, shpërthime të rastësishme të shaker-it.
- Grupi i Përshkallëzimit rrit volumin dhe ritmin, duke pasqyruar shpërthimet e konfliktit.
- Grupi i Zgjidhjes eksperimenton me pulset më të buta dhe të qëndrueshme dhe modelet plotësuese. Secili ekip ushtron për pesë minuta, pastaj ndërrojnë instrumentet për të provuar çdo fazë.

Hapi 3: Performanca dhe Interpretimi Në rrethin e madh, ekipet performojnë historinë e tyre ritmike në radhë. Pas dëgjimit, pjesëmarrësit identifikojnë “rrahjen e kthesës” — momentin kur përshkallëzimi kthehet drejt zgjidhjes — dhe diskutojnë se cilat zgjedhje tingulli sinjalizuan atë ndryshim.

Hapi 4: Jam-i Kolektiv për Pajtim Të gjithë rrahësit bashkohen në një ritëm të vetëm të bazuar në modelin e zgjidhjes. Facilitatori udhëheq ritmin dhe dinamikën — duke ulur gradualisht volumin në një rrahje zemre, pastaj duke ngritur në një kulminacion festues — duke simbolizuar harmoninë e rikthyer.

Përfundimi & Reflektimi

Karriget mbeten në rreth; shkopat vendosen në prehër. Pyetjet udhëzuese nxisin dialogun:

“Ku u ndjetë personalisht të tensionuar ose të qetë në muzikë? Pse?”

“Si e kuptoi grupi që ishte koha për të kaluar nga përshkallëzimi në zgjidhje?”

Pjesëmarrësit shkruajnë një metaforë të shpejtë:

“Konflikti është si një ritëm sepse...”

Vullnetarët ndajnë rreshtat e tyre; letrat ngjiten në një tabelë “Tingulli i Pages”.

Vlerësimi

Facilitatori vëren mbështetjen ndërmjet bashkëmoshatarëve, ndjeshmërinë ndaj volumit dhe gatishmërinë për të përshtatur lëvizjet gjatë seancës së lojës muzikore. Metaforat e mbledhura ofrojnë njohuri cilësore. Një sondazh i shpejtë me duar — gishtat lart/mënjanë/poshtë — mat nivelin e besimit të pjesëmarrësve për përdorimin e mjeteve të rrethit të daullëve në diskutime të ardhshme për konflikte.

Mundësitë e Përshtatjes

Nëse instrumentet mungojnë, përdorni perkusion trupor (goditje në gjoks, trokitje mbi kofshë). Për grupe shumë të mëdha, ndahet grupi në dy rrethe paralele dhe bashkohen vetëm për seancën përfundimtare të lojës muzikore. Skenarët e konflikteve mund të përshtaten me çështjet lokale (mospajtime në lagje, keqkuptime ndër-etnike). Pjesëmarrësit me lëvizshmëri të kufizuar mund të përdorin shakers ose dajre të vendosura në prehër.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Peizazhi Tingullor i Rrahjeve të Zemrës

Të gjithë trokasim me dy gishta mbi gjoks — butë, ngadalë, ba-dum, ba-dum. Pasi pulsi sinkronizohet, nën-grupet shtojnë trokitje të buta me këmbë, frymëmarrje të pëshpëritur ose klikime me gishta. Pas tre minutash, një udhëheqës i ri prezanton një ritëm të ri paqësor. Një ulje graduale e volumit e kthen dhomën në heshtje.

Reflektim:

“Çfarë na ndihmoi të qëndrojmë të sinkronizuar? Çfarë na shpërqendroi dhe si u rikuperuam?”

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Emri dhe Ritmi	5 min	Ritmet e emrit me daulle; grupi përsërit pas tyre.	Fillo me volum të ulët; festo çdo emër.
Jehonë Ritmike	5 min	Lideri luan frazën; grupi e përsërit.	Rrit kompleksitetin ngadalë.
Ndërtimi i Ritmit të heshtur	5 min	Ritm organik një nga një, pa të folur.	Vëzhgo sinjalet joverbale për hyrje.
Skenari i Konfliktit	10 min	Prezanto konflikt real; diskuto ndjenjat.	Mbaj shembuj të përshtatshëm për moshën.
Përbërja e Ekipit	15 min	Krijo ritme për Tensionin, Përshkallëzimin dhe Zgjidhjen.	Ndërro instrumentet; siguro që të gjithë provojnë çdo rol.
Performo dhe Interpreto	10 min	Ekipet luajnë në renditje; grupi identifikon momentin kyç.	Përdor tabelën e bardhë për të shënuar komentet.
Loja Kolektive	10 min	Ritmi i pajtimit të unifikuar; dinamikë të udhëhequr	Fto lojtarët më të qetë të sinjalizojnë uljet e volumit.
Dialog Reflektues	10 min	Ndarje e ndjenjave, roleve dhe njohurive.	Objekti për të folur ruan rendin.
Shkrimi i Metaforave	5 min	"Konflikti është si një ritëm sepse..."	Ngjit letrat në tabelën e paqes.
Aktivitet Energjizues Rrahjet e Zemrës	8 min	Shto rrahjet e zemrës, klikimet dhe frymëmarrjet; ul gradualisht intensitetin.	Reflektim mbi qëndrimin në sinkronizim.

2.11 Rrahjet e Përkatësisë – Një Udhëtim përmes Lëvizjes dhe Ritmit

Ritmi është ngjitësi social më i vjetër: nga rrahjet e zemrës së foshnjës në bark, deri te rrahjet kolektive të daullëve rreth zjarrit, puls i përbashkët i tregon çdo dëgjuesi “ti je pjesë e grupit.” Rrahjet e Përkatësisë e kthen këtë parim në një laborator 90-minutësh të tingujve dhe lëvizjeve të improvizuara. Pjesëmarrësit ngrohin trupat me një “Ecje Pulsimi,” zgjedhin një ritëm që u flitet, pastaj bashkë-krijojnë një lojë spontane vallëzimi duke përdorur vetëm perkusion trupor, zërin dhe rekvizita të thjeshta. Magjia ndodh kur të rinjtë e panjohur zbulojnë se mund të krijojnë një performancë së bashku në pak minuta; besimi rritet sepse çdo kërcim, duartrokitje apo rrotullim shiriti varet nga koha e dikujt tjetër. Duartrokitjet zëvendësohen me gjeeste të heshtura mirënjoheje, duke kujtuar grupin se ndjenja e përkatësisë mund të përjetohet pa fjalë.

Qëllimi Edukativ

Të nxisë unitetin, guximin dhe vetë-shprehjen e gëzuar duke lejuar të rinjtë të krijojnë muzikë dhe vallëzim në vend, duke shkrirë barrierat shoqërore përmes ritmit dhe lëvizjes së përbashkët.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënësve

Në përfundim të sesionit, pjesëmarrësit do të:

- Improvizojnë ritme individuale dhe grupore duke përdorur trupin dhe rekvizita të thjeshta
- Ndjehen më të sigurt gjatë performancës përpara bashkëmoshatarëve
- Përfetojnë besim dhe lidhje përmes frazave të lëvizjes së krijuara së bashku
- Reflektojnë mbi mënyrën se si liria shprehëse mund të promovojë paqen dhe përfshirjen

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Sesioni është i përshtatshëm për një rreth prej 15-30 pjesëmarrësish në moshën rreth 15-30 vjeç. Ai ndjek një rrjedhë prej 90 minutash: pesëmbëdhjetë minuta për të krijuar një puls të përbashkët në Aktivitetin Parapërgatitor, pesëdhjetë minuta për lojën e krijimit bashkëpunues, pesëmbëdhjetë minuta reflektim dhe dhjetë minuta aktivitet energjizues për mbyllje, sipas tabelës së kohës.

Përgatitja e Lehtësuesit

Për një lehtësim efektiv nevojiten përgatitjet e mëposhtme:

- Përgatit një playlistë me ritme instrumentale të ndryshme (daulla dore, perkusion latine, ritme lo-fi)
- Testo sistemin e zërit
- Shëno një hapësirë të gjerë për lëvizje, pa pengesa
- Përgatit etiketa emrash dhe rishiko marrëveshjet për hapësirë të sigurt me bashkë-lehtësuesit
- Mblidh rekvizita opsionale — shalla, shirita, shakers të vegjël, boomwhackers
- Printo kartela reflektimi me dy pyetje udhëzuese: “Si u ndjeva duke u shprehur?” dhe “Çfarë mësova për të tjerët?”

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Sistem zëri & playlistë
- DysHEME e hapur (rreth 2 m² për çdo valltar)
- Kosh me rekvizita
- Kartela reflektimi & lapsa

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor— Ecja me Puls
Fasilitatori rreh një daulle me ritëm të qëndrueshëm ndërsa grupi ecën në hapësirë, duke përshtatur hapat me puls. Ritmi dhe drejtimi ndryshojnë në mënyrë të paparashikueshme, duke kërkuar vëmendje kolektive. Gradualisht shtohen duartrokitjet dhe klikimet me gishta, në mënyrë që secili trup të bëhet një instrument perkusioni i vetë.

Aktiviteti Kryesor – Lojë Tingulli dhe Lëvizjeje
Zgjedhja e Ritmit — Grupet e vogla shfletojnë një menu të printuar me emra groove-sh (p.sh., “Rrahjet e Zemrës 60 bpm,” “Afro 6/8,” “Reggaeton clip”). Çdo ekip zgjedh një ritëm që i përshtatet.

Lojë Krijuese Bashkëpunuese — Ekipet ndahen në hapësirë. Minuta e parë kalon në dëgjim heshtur, duke ndjerë groove-in. Më pas shtohen perkusionet trupore — duartrokitje, kërcime, trokitje në gjoks — dhe më pas vallëzim i improvizuar. Rekvizitat hyjnë në fund: shallat ndjekin ritmin në ajër; shirita spiralojnë theksimet; shakers theksojnë

rrahjet kryesore. Fasilitatorët lëvizin ndër grupet, inkurajojnë marrjen e rreziqeve dhe kujtojnë grupet të përdorin sinjalet e aprovimit në heshtje nëse ndihen të ngjeshur në hapësirën personale.

Rrethi i Ndarjes – Pa lëvizur karriget, ekipet performojnë për njëri-tjetrin. Në vend të duartrokitjeve, audienca tund duart, klikon me gishta ose rrotullon shirita mbi kokë – një njohje e qetë por e gjallë që shmang hierarkinë e duartrokitjeve më të forta.

Përfundimi & Reflektimi

Në rreth ulur, pjesëmarrësit përgjigjen ndaj dy pyetjeve në kartat e reflektimit, me fjalë ose me shkrim. Pastaj, njëri nga një, dalin përpara dhe shprehin me një fjalë dhe një lëvizje ndjenjën që po përjetojnë aktualisht (siguri, qetësi, gëzim). Grupi përsërit **çdo** gjest një herë, duke forcuar empatinë kolektive.

Vlerësimi

Facilitatori shënon cilësinë e marrjes së rreziqeve, pjesëmarrjen e barabartë dhe vlerësimin përmes gjesteve. Kartat e reflektimit sigurojnë të dhëna cilësore; lëvizja përmbyllëse me “një fjalë” ofron një barometër të shpejtë emocional.

Mundësitë e Përshtatjes

Përdor vetëm perkusion trupor nëse nuk ka gjera të gatshme; ul pjesëmarrësit me kufizime në lëvizje me daulla në prehër; zëvendëso Ecjen me Puls me Trokitje Puls në Ulje; shkurt për lojën krijuese në 20 minuta për orare të ngushta.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Beteja e Ritmeve Trupore – Dy vullnetarë përballen, secili duke filluar një frazë ritmike trupore. Rrethi kopjon modelin që i pëlqen më shumë dhe shton variante. Sfida vazhdon me pjesëmarrës të rinj deri sa secili të ketë “batuar” ose përsëritur të paktën një herë, duke përhapur adrenalinë dhe të qeshura në dhomë.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Ecja me Puls – Aktivitet Parapërgatitor	15 min	Ec në ritmin e daullës së qendrueshme; ndrysho shpejtësinë dhe drejtimin; shto duartrokitje dhe klikime me gishta.	Demonstro lëvizje këmbësh të sigurta; kujto kontaktin me sy dhe vetëdijen për hapësirën.
Zgjedhja e Ritmit	5 min	Ekipet e vogla zgjedhin një ritëm nga menyja e printuar.	Inkurajo arritjen e një konsensusi të shpejtë; nuk ka zgjedhje “të gabuar”.
Lojë Krijuese Bash-këpunuese	35 min	1 minutë dëgjim në heshtje → shto perkusion trupor → shto lëvizje dhe vallëzim	Lëviz ndër grup; lavdëro marrjen e rreziqeve; forco sinjalet me duar për aprovim.
Rrethi i Ndarjes	10 min	Ekipet performojnë; audienca shpreh mirënjohje me lëvizje duarsh dhe klikime të heshtura.	Reflektim i shkurtër: “Çfarë të tërhoqi vëmendjen në dëgjim ose shikim?”
Reflektim dhe Përsëritje Gjeshesh	15 min	Ploteso fletet e reflektimit; secili prezanton një lëvizje me një fjalë, grupi e përsërit.	Ofro mundësi për të qëndruar ulur; lejo të kalojnë nëse dikush preferon privatësi.
Aktivitet Energjizues: Beteja e Ritmeve Trupore	10 min	Dy vullnetarë fillojnë fraza ritmike; rrethi zgjedh dhe shton variacionet e preferuara.	Mbaj betejat miqësore; ndrysho shpejt për të përfshirë të gjithë.

2.12 Jehona të Paqes – Pikturojmë nën Ritmin e Unitetit

Muzika prek së pari emocionet; piktura lejon që ato emocione të marrin formë të dukshme. **Jehonat e Paqes** bashkon një seancë dëgjimi reflektues me një pikturë abstrakte kolektive, duke kthyer një kanavacë të bardhë në një imazh polifonik të asaj se si tingëllon paqja për veshë të ndryshëm. E tërhequr nga një kompozim i njohur ndërkombëtarisht – p.sh., **Voices** nga Max Richter, i ndërtuar mbi Deklaratën Universale të të Drejtave të Njeriut – pjesëmarrësit dëgjojnë, ndjejnë dhe më pas përkthejnë ritmin, melodinë dhe fjalët e folura në ngjyra, linja dhe simbole. Rezultati **është** më shumë se një mural: **është** një traktat vizual i negociuar që tregon se si botë të ndryshme të brendshme mund të bashkëjetojnë në një sipërfaqe të përbashkët.

Qëllimi Edukativ

Kjo punëtori synon të kultivojë empatinë, kuptimin ndërkulturore dhe leximin emocional duke transformuar një përvojë muzikore në art vizual bashkëpunues.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të Nxënit

Në përfundim të sesionit, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të:

- Identifikojnë tema emocionale dhe kulturore në një vepër muzikore me temë paqen
- Bashkë-krijojnë një pikturë të madhe që mishëron interpretime të përbashkëta
- Angazhohen në dialog mbi diversitetin, identitetin dhe vlerat e përbashkëta
- Përmirësojnë shprehjen emocionale dhe aftësitë e vendimmarrjes në grup

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

Punëtorja funksionon më mirë me një grup të përzier prej 16-30 të rinjsh, të moshës 15 vjeç e lart. Ajo **është** e strukturuar në një rrjedhë prej 90 minutash – Aktivitet Parapërgatitor, dëgjim i thellë, pikturë bashkëpunuese, ndarje dhe reflektim në galeri – të detajuara minutë pas minute në tabelën e sesionit. Koha mund të shkurtëzohet për një orë mësimore duke përmblodhur dialogun në galeri ose të zgjatet duke shtuar një raund të dytë dëgjimi-pikturë nëse keni kohë shtesë.

Përgatitja e Lehtësuesit

Realizimi i suksesshëm bazohet në këto:

- Zgjidh dhe ngarko paraprakisht një regjistrim cilësor të veprës muzikore; testo altoparlantët
- Rregullo tavolina të mbuluara me mbrojtëse; vendos boja akrilike, furça, gota me ujë
- Printo ose projekto 3–4 shembuj të artit abstrakt shprehës për frymëzim (Kandinsky, Alma Thomas)
- Harto udhëzime për vetëdijen në dëgjim (sy mbyllur, këmbë në tokë, frymëmarrje të thellë)
- Përgatit kartela reflektimi me tre pyetje udhëzuese: Ndjenjë – Imazh – Mesazh

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Sistem zëri + kënga
- Fletë të mëdha kanavace ose letra të palosura (një për çdo 4–5 pjesëmarrës)
- Bojë akrilike/poster
- Furça dhe sfungjerë të ndryshëm
- Parukë ose këmisha të vjetra
- Peshqirë lagështi / stacion larjeje
- Kartela reflektimi & lapsa

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor – Tingull dhe Formë

Facilitatori luan katër klipe muzikore kontrastuese prej 30 sekondash secili (flaut i gëzuar, tela me tension, tingull i qetë droni, korne triumfues). Pas secilit klip, pjesëmarrësit vizatojnë një formë ose vijë të shpejtë në një copë letër. Ky ushtrim me rrezik të ulët çliron ngurtësinë dhe tregon se nuk ka mënyrë "të gabuar" për të përkthyer tingullin në imazh.

Aktiviteti Kryesor – Dëgjimi dhe Piktura

Seanca e Dëgjimit-Karriget vendosen në formë spirale duke u përballë me altoparlantin. Dritat zbehen; të gjithë mbyllin sytë për të përthithur plotësisht kompozimin muzikor për paqen prej 10 minutash.

Reflektim Solo-Në kartat e reflektimit, pjesëmarrësit shkruajnë ose vizatojnë: fjalë që përshkruajnë ndjenja, imazhe mendore, mesazhe të nënkuptuara.

Pikturë në Grup-Ekipet prej katër personash marrin një kanavacë. Ata ndajnë reflektimet, negociojnë një paletë ngjyrash, caktojnë zona ose shtresa dhe pikturojnë njëkohësisht — ndonjëherë duke folur, ndonjëherë duke lejuar furçat të komunikojnë në heshtje. Fasilitatori lëviz ndër grupe, nxjerr në pah simbolizmin ("Cila ngjyrë tregon shpresën?") dhe siguron kohë të barabartë përdorimi të furçave për të gjithë.

Përfundimi & Reflektimi

Secili ekip qëndron pranë pikturës së tij dhe shpjegon motivet: ndoshta harkat e mëdhenj blu përfaqësojnë oqeanë midis kulturave; pikat e arta, zëra të barazisë. Pas prezantimeve, grupi tërhiqet pak prapa për një shëtitje në galeri, duke vëzhguar ngjyrat apo format e përbashkëta nëpër kanavaca. Një diskutim përmbyllës pyet: Si u shfaqën dallimet tona në kanavacë? Si plotësonin njëra-tjetrën?

Vlerësimi

Lista e Kontrollit për Vëzhgim: përdorimi i barabartë i furçave, debate me respekt mbi zgjedhjet e ngjyrave, angazhimi gjatë dëgjimit. Ekipet plotësojnë kartat e

feedback-ut: "Zbuluar... Ndjerë... Mësuar..." Pikturat dhe një foto përfundimtare grupore ofrojnë dëshmi të prekshme të bashkëpunimit.

Mundësitë e Përshtatjes

Versioni në ambient të hapur mbi pëlhurë baneri; zëvendëso bojën me guraleca ose pastelë nëse koha për tharje **është** e kufizuar; përdor pjesë muzikore më të shkurtra për orën e mësimit prej 60 minutash; fto pjesëmarrësit të shtojnë vargje këngësh ose poezi direkt mbi veprën artistike; siguro materiale prekëse për të rinjtë me aftësi të kufizuara në shikim.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Orkestra e Emocioneve – Formoni një rreth. Secili pjesëmarrës krijon një tingull trupor dhe një lëvizje përkatëse që pasqyron një emocion (p.sh., gumëzhimë dhe trokitje në gjoks për qetësi, duartrokitje dhe kërcim për gëzim). Të gjitha këto shtresa ngrihen njëra pas tjetrës sipas sinjalit të fasilitatorit, duke krijuar një mozaik tingujsh lozonjar që rigjallëron trupat dhe zërat para pastrimit.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Tingull dhe Formë Aktivitet Parapërgatitor	15 min	Dëgjo katër klipe nga 30 sekonda; vizato forma të menjëhershme në copa letre.	Festoni çdo shenjë; pa kritika artistike.
Dëgjim i Thellë	10 min	Zbehi dritat; kompozim paqeje 10-minutësh; sy mbyllur.	Inkurajo këmbë të tokëzuara dhe nofulla të relaksuara.
Reflektim Solo	5 min	Fillo kartën "Ndjenjë – Imazh – Mesazh".	Ofroni lista fjalësh për pjesëmarrësit që mësojnë anglisht (ESL).
Pikturë në Grup	35 min	Ndani reflektime → dakordëso pal-etën e ngjyrave → pikturo njëkohësisht.	Ndërro furçat; kujto respektin për mbivendosjen dhe zonën e tharjes.
Shëtitje në Galeri & Prezantim	10 min	Çdo ekip shpjegon simbolet; bashkëmoshatarët vëzhgojnë fillimisht në heshtje.	Përdor kronometrin për të dhënë kohë të barabartë në skenë.
Dialog në Grup të Plotë	5 min	Diskutoni ngjyrat/format e përbashkëta dhe diversitetin.	Bëj pyetje të hapura; shkruaj fjalët kyçe në flip-chart.
Aktivitet Energjizues: Orkestra e Emocioneve	10 min	Shto tinguj truporë dhe lëvizje që pasqyrojnë emocione; ul gradualisht intensitetin.	Kontrollo volumen; fto tingujt më të qetë për balancë.

2.13 Ritmet e Bashkimit – Një Vallëzim i Dialogut dhe Besimit

Kur të panjohurit lëvizin në sinkroni, niveli i oksitocinës rritet dhe dyshimet ulen; neuroshkencëtarët e quajnë këtë "sinkronizim social." Ritmet e Bashkimit e kthen këtë shkencë në një laborator praktik vallëzimi. Pjesëmarrësit fillojnë me një Aktivitet Parapërgatitor me lëvizje pasqyre që stërvit fokusin e ndërsjellë, dëgjojnë heshtur një këngë me temë paqen, dhe më pas ndahen në skuadra të vogla për të shpikur koreografi që shprehin unitetin. Mësimi i vërtetë nuk qëndron në këmbëroqje perfekte, por në negociimin e ideve, dhënien dhe marrjen e udhëheqjes, dhe përjetimin e harmonisë fizike në një grup multikulturor.

Qëllimi Edukativ

Qëllimi kryesor i kësaj punëtorie është të ndërtojë besim, empati dhe lidhje ndërkulturore përmes krijimit dhe performancës së vallëzimit bashkëpunues.

Objektivat dhe Rezultatet e Pritshme të të Nxënës

Në përfundim të sesioneve, pjesëmarrësit do të jenë në gjendje të:

- Interpretijnë sinjalet emocionale në muzikë dhe t'i përkthejnë ato në lëvizje grupore
- Bashkë-krijojnë dhe performojnë një koreografi të shkurtër që mishëron paqen dhe unitetin
- Praktikojnë dhënien dhe pranimin e feedback-ut në një hapësirë pa gjykime
- Reflektojnë mbi përvojat trupore të përfshirjes dhe bashkëpunimit

Grupi i Synuar dhe Koha e Zbatimit

E projektuar për një grup prej 15-30 të rinjsh të moshës 15 vjeç e më shumë, pa marrë parasysh përvojën paraprakë në vallëzim. Harku i koreografisë zhvillohet gjatë një sesiioni 90-minutësh – Aktivitet Parapërgatitor, krijim në përgjigje të muzikës, performancë dhe reflektim – të ndarë në tabelën e kohës. Nëse është e nevojshme, sekuenca mund të përshkurtëzohet në një orë mësimi duke hequr segmentin e frymëzimit me video, ose të zgjatet në dy orë duke shtuar një raund shtesë stërvitjeje.

Përgatitja e Lehtësuesit

Për përgatitje efektive të lehtësimit nevojiten:

- Përgatis një playlistë të fokusuar në shpresë dhe ngushëllim (p.sh., Yo-Yo Ma, "Songs of

Comfort and Hope")

- Kontrolllo sistemin e zërit; shëno zonën e sigurt për vallëzim
- Shkarko dy video frymëzuese: një valle e thjeshtë rrethore dhe një pjesë ansambli modern – përdoren vetëm nëse grupet ngecin
- Printo kartela feedback-u me tre pyetje: Zbulim – Ndjenjë – Njohuri grupore
- Rishiko udhëzimet për pjesëmarrje gjithëpërfshirëse (pa kontakt të detyruar, opsion për të tërhequr, etiketa për duartrokitje)

Materialet dhe Hapësira e Nevojshme

- Folës Bluetooth
- Dyscheme e hapur ose livadh me bar
- Kartela reflektimi & lapsa

Përshkrimi Narrativ i Punëtorisë

Aktivitet Parapërgatitor – Lëvizje Pasqyre

Çiftet qëndrojnë përballë njëri-tjetrit; Partneri A lëviz ngadalë ndërsa Partneri B e pasqyron; pas një minute ndërrojnë rolet, rrisin ritmin, dhe më pas pasqyrojnë në heshtje pa kontakt sysh. Reflektim me pyetje të shkurtra: Çfarë të ndihmon të besosh një udhëheqësi? Si e kupton kur dikush të po vëzhgon vërtetë?

Aktiviteti Kryesor – Nga Dëgjimi të Koreografia

Seanca e Dëgjimit

Pjesëmarrësit shtrihen ose ulen me sytë e mbyllur, duke përthithur një pjesë instrumentale 5-minutëshe me temë paqen.

Ideimi i Emocioneve

Në një rreth, thirren fjalë të vetme që muzika ka ngjallur (e butë, në rritje, shpresëdhënëse, dëshirë), dhe ato shkruhen në flip-chart.

Krijimi në Grupe të Vogla

Grupet prej pesë personash mblidhen.

Hapi 1: Zgjedhin tre fjalë emocionale.

Hapi 2: Caktojnë ide lëvizjesh për secilën fjalë (niveli, forma, kohëzgjatja).

Hapi 3: Lidhnin idetë në një valle një-minutëshe.

Facilitatori lëviz ndër grupe, duke dhënë këshilla për hapësirën dhe përdorimin e unisonit ose kanonit.

Ndarja dhe Dëshmimi

Grupet performojnë me radhë. Audienca shpreh feedback me sinjale të heshtura dore: gishta që spiralojnë = “më shumë rrjedhshmëri,” duar mbi zemër = “u prekëm,” klikime me gishta = “dinamikë e shkëlqyer.”

Përfundimi & Reflektimi

Pjesëmarrësit ulen në një rreth të ri të përzier (jo ekipi i tyre i krijimit). Udhëhiqet dialogu: Kur ndjeve njësi në trup? Si ndryshoi udhëheqja?

Secili valltar plotëson një kartelë feedback-u dhe e ngjit në një linjë kohore muri me etiketën “Nga të panjohurit → bashkë-krijues → ansambël.”

Vlerësimi

Facilitatori vëren bashkëpunimin, ndarjen e roleve dhe inkurajimin e atyre që lëvizin me hezitim. Kartat e feedback-ut ofrojnë reflektime me shkrim; video ose foto e vallëzimeve përfundimtare (me aprovim) përdoret si dëshmi vizuale.

Mundësitë e Përshtatjes

Për fillestarët, zëvendëso koreografinë me valle rrethore “ndjek liderin”; për përdoruesit e karrocave, fokuso tek valët e pjesës së sipërme të trupit dhe tregimet me duar; nëse hapësira brenda është e kufizuar, kryeni valle “valë” ulur; përshkurtëzo sesionin në 60 minuta duke hequr segmentin e frymëzimit me video.

Opsion për Aktivitet Energjizues

Rrethi i Ritmit – Duke qëndruar në një rreth, një person nis me një ritëm të thjeshtë trupor (duartrokitje-kërcim-klithmë). Personi tjetër shton një shtresë plotësuese, dhe zinxhiri vazhdon derisa dhoma të mbushet me poliritëm. Ndaloni me sinjalin e facilitatorit, ndani një frymëmarrje të thellë kolektive, dhe shpërndahuni me duar të ngritura (high five).

Secili nga këto tre kapituj ndjek të njëjtën rrjedhë të detajuar narracioni — ashtu si në “Nga Discord në Harmoni” — në mënyrë që facilitatorët të mund të zhvillojnë sesionet me besim, duke ditur **çdo** sinjal, vërejtje sigurie, nxitje krijuese dhe mjet vlerësimi që kanë në dispozicion.

Plani i Detajuar i Sesionit

Faza	Koha	Procedura	Udhëzime & Këshilla për Përfshirje
Lëvizje ne Pasqyre Aktivitet Parapërgatitor	15 min	Çifte udhëheqje-ndjekje; pasqyrim në heshtje; ndryshime ritmi.	Demonstro distancën për tërheqje; ndërro partnerët dy herë.
Dëgjim Muzikë	5 min	Pjesë instrumentale 5-minutëshe; sy mbyllur.	Ofroni pozicione ulur ose shtrirë.
Ideim Emocionesh	5 min	Pyesni për ndjenjat që u ngjallën; listoni në flip-chart.	Vlerësoni çdo fjalë; gruponi sinonimet.
Krijoni grupe te vogla	30 min	Grupet zgjedhin 3 emocione; krijojnë një valle një-minutëshe.	Udhëzo për hapësirën, unisonin kundrejt kanonit; filmo provën nëse ka aprovim.
Ndani dhe Dëshmoni	10 min	Performanca; audienca reagon me sinjale të heshtura	Kujto “pa kritika verbale” — vetëm sinjale.
Rrethi i Reflektimit	15 min	Bisedë në rreth të përzier + kartela feedback-u në linjën kohore në mur.	Objekti për të folur për kohë të barabartë; lexo disa karta me zë.
Aktivitet Energjizues: Rrethi i Ritmit	10 min	Shto ritme trupore në rreth; ndalo dhe merr frymë thellë.	Mbaj ritmin të gjallë; mbyll me duar të ngritura së bashku.

4. Monitorimi dhe Vlerësimi (M&V)

Pedagogjia e mirë nuk mund të ndahet nga provat e mira. Për të siguruar që punëtoritë e përfshira në këtë udhëzues të forcojnë vërtet përfshirjen, dialogun dhe aftësitë për ndërtimin e paqes, RADIOPEACE ka zhvilluar një sistem të lehtë, por të fortë të monitorimit dhe vlerësimit (M&V), të cilin mund ta përdorë vetë lehtësisht një lehtësues me pak më shumë se një bllok shënimesh dhe një smartphone. Dizajni i tij pasqyron ritmin e vetë sesioneve – parapërgatitje, performancë, reflektim i përbashkët, jehonë – në mënyrë që mbledhja e të dhënave të ndihet si pjesë natyrale e të nxëniet, kurrë si ndërprerje.

Vëzhgimi vazhdon në mënyrë organike sapo fillon Aktivitetet Parapërgatitor. Një tabelë gjysmë faqeje ndjek pesë sjellje që korrespondojnë me vlerat thelbësore të programit: angazhimi fizik, pjesëmarrja e barabartë, klima emocionale, respektimi i kufijve (për shembull, përdorimi i sinjaleve të dorës për dhënien e aprovimit) dhe gatishmëria për të marrë rreziqe krijuese. Tre pika të shpejta vëzhgimi – në fillim, në mes dhe në fund të sesionit – janë të mjaftueshme për të treguar nëse energjia ka nevojë për shtytje, nëse duhet shtuar kohë për reflektim, apo nëse një konflikt që po buron kërkon ndërhyrje të butë.

Duke qenë se shumë ushtrime përdorin dinamika udhëheqës-ndjekës ose ritme të shtresuara, treguesit janë të dukshëm menjëherë: një puls i ngadaltë tregon mungesë angazhimi, thirrjet që mbivendosen tregojnë konfuzion mbi kufijtë, ndërsa një kanon që lulëzon tregon një gatishmëri të shëndetshme për rrezik krijues.

Çdo punëtori mbyllet me një mekanizëm reflektimi që shërben njëkohësisht edhe si pikë e mbledhjes së të dhënave: kanavacat e pikturuara mbajnë tituj me nga një fjalë, sesionet me lëvizje trupore përfundojnë me “fletë-dalje me tri fjalë,” rrethet e daulleve regjistrojnë një ritëm të fundit kolektiv në audio. Këto artefakte datohen, fotografohen ose arkivohen dhe analizohen më vonë për tema që përsëriten – shpresë, kuriozitet, krenari e përbashkët – në vende dhe përbërje kulturore të ndryshme.

Pak para se pjesëmarrësit të largohen, lehtësuesi kryen një vlerësim të shpejtë “me dy gishta” mbi deklaratat të tilla si “Undjeva i dëgjuar” dhe “Mësova diçka të re rreth një kulture tjetër.” Thjeshtësia e sinjalizimeve me gishtin lart, anash apo poshtë i lejon edhe pjesëmarrësit më të rezervuar të shprehin përvojën e tyre.

Mirëkuptimi pa ndjekje shteron shpejt, ndaj një ndjekje e shkurtër bëhet një javë më vonë. Një mikro-pyetësor me tre pyetje, dërguar në platformën e komunikimit që grupi tashmë përdor, pyet nëse ndonjë element (një sinjal aprovimi, një ritëm, një gjest) është shfaqur në jetën e përditshme, sa rehat ndihen tani në bashkëpunime ndërkulturore, dhe cili është një fjalë që ende përkrahur përvojën në punëtori. Përqindja e përgjigjeve është e lartë sepse pyetësi zgjat më pak se dy minuta; tregimet që rrjedhin prej tij – si përdorimi i frymëmarrjes me ritëm për të qetësuar një debat, apo mësimi i një valleje rrethore kushërinjve në një mbledhje familjare – bëhen dëshmi të fuqishme për donatorët dhe partnerët komunitarë.

Të gjitha të dhënat trajtohen me një etikë të rreptë kujdesi. Artefaktet në letër digjitalizohen, skedarët digjitalë ruhen në një dosje cloud të mbrojtur me fjalëkalim dhe të gjitha citimet anonimëzohen, përveç rasteve kur jepet leje e qartë. Numrat kanë rëndësi – si mesatarja e angazhimit, apo përqindja e ndryshimit nga niveli fillestar i rehatisë – por tregimet kanë edhe më shumë peshë, dhe sistemi i mbledh të dyja në një ekuilibër të qëndrueshëm.

Klinikat mujore online i japin mundësi lehtësuesve nga katër vendet partnere të krahasojnë modele: grupet urbane italiane ngrohen shpejt por kërkojnë risi të vazhdueshme; grupet rurale shqiptare nisin me ndrojtje por e mbajnë rrjedhën më gjatë; adoleshentët bullgarë reagojnë me entuziazëm ndaj sinjaleve të aprovimit përmes goditjes trupore; të rinjtë kosovarë nxjerrin metaforat më të pasura në reflektimet me shkrim. Këto njohuri përmirësojnë vazhdimisht tabelat kohore dhe shënimet e përshtatjes në vetë punëtoritë.

Me pak fjalë, kutia e mjeteve të M&V të RADIOPEACE është po aq e lëvizshme dhe e përshtatshme sa vetë

sesionet që mat. Ajo respekton rrjedhën e muzikës dhe të lëvizjes, përdor mjete që pjesëmarrësit tashmë i kuptojnë, dhe prodhon dëshmi që janë mjaft të gjalla për t'u treguar si histori dhe mjaft të forta për t'u përdorur për përgjegjshmëri. Duke dëgjuar gjatë ritmit, në duartrokitje dhe në ditët e heshtura që pasojnë, lehtësuesit sigurohen që të nxënit të mos zbehet kur daullet pushojnë.

4. Përfundime dhe Rekomandime

Udhëtimi që prodhoi këtë udhëzues filloi me një intuitë të thjeshtë të ndarë nga katër organizata që veprojnë në realitete shumë të ndryshme: kur të rinjtë këndojnë, kërcëjnë, bien në daulle ose pikturojnë së bashku, shfaqet një cilësi hapjeje që diskutimi formal rrallëherë arrin ta krijojë. Dy vite kërkimesh të përbashkëta, pilotimesh dhe reflektimi e kanë konfirmuar këtë intuitë. Qoftë në një qendër rinore në Sardenjë, një studio komunitare në Kosovë, një qendër arti në Bullgari apo një palestër shkolle në Shqipëri, punëtoritë e mbledhura nën emrin RADIOPEACE prodhuan në mënyrë të përsëritur të njëjtën sekuencë: kuriozitet fillestar, sinkronizim në rritje, empati e dukshme dhe — ndoshta më e rëndësishmja — dëshira e pjesëmarrësve për ta çuar përvojën përtej sesionit. Rrethet u riformuan gjatë pushimeve të drekës, modelet e rrahjeve u shfaqën sërish në klipet e rrjeteve sociale, ndërsa gjestet e konsensusit u përdorën në debatet në klasë.

Për lehtësuesit mesazhi është i qartë. Kur dizajnoni programe për përfshirje dhe dialog, vendosni trupin dhe ritmin në qendër; lejoni që lëvizja apo ritmi të hapë derën, dhe më pas hyni përmes saj me reflektim dhe lidhje qytetare. Përdorni tabelat e kohës dhe shënimet e përshtatjes në këtë udhëzues si një strukturë ndihmëse, por mos hezitoni të zëvendësoni një melodi lokale me atë të shtypur apo të shkurtoni një pjesë të koreografisë nëse përqendrimi bie. Punëtoritë janë modele, jo receta; fuqia e tyre qëndron në reagimin ndaj kulturës dhe energjisë së çdo grupi. Mos harroni gjithashtu që sinjalet për siguri dhe dakordësi nuk janë shtesa, por shtylla thelbësore: ato u japin pjesëmarrësve besimin për të rrezikuar në mënyrë krijuese, gjë që nga ana tjetër zhbëllkon dialogun e vërtetë.

Organizatat që konsiderojnë një përdorim më të gjerë duhet t'i shohin këto sesione si blloqe modulare ndërtimi. Një ushtrim 90-minutësh i vetëm mund të gjallërojë një shkëmbim rinor, ndërsa katër punëtori të ndërtuara me kujdes mund të përbëjnë një fundjavë intensive, dhe i gjithë programi mund të formësojë një trajnim rezidencial një-javor. Të dhënat e vlerësimit të mbledhura nga vendet

partnere tregojnë se ndikimi rritet kur sesionet lidhen në një hark—duke filluar me sinkronizime me prag të ulët si kërcimi në rreth apo lojërat me ritëm të emrave dhe duke kulmuar me krijime bashkëpunuese si murale për paqen apo modele të dakorduara të rrahjes së daulleve. Parashikoni mjaftueshëm kohë për reflektim; kulmet më të larta të të nxëniet u vunë re në grupet që ndaluan për të reflektuar dhe jo tek ato që nxituan drejt pikës tjetër të rendit të ditës.

Për politikëbërësit dhe donatorët, këtu ka prova që investimet modeste në arsimin joformal të bazuar në art sjellin rezultate të matshme në kohezionin social. Paketa e monitorimit tregon se edhe instrumente të lehta — si tabelat e vëzhgimit, sondazhet me dy gishta apo pyetësorët mikro njëjavorë — mund të ndjekin ndryshimet në vetëbesim dhe komoditet ndërkulturor. Rekomandim: bashkëngjitni çdo grant për projekte artistike për paqen me një kërkesë dhe linjë buxhetore për monitorim & vlerësim bazë; kjo jo vetëm që plotëson përgjegjshmërinë, por thëllon edhe aftësinë e praktikuesve për të përmirësuar mjeshtërinë e tyre.

Puna e ardhshme duhet të eksplorojë dy drejtime. Së pari, zgjerimet digjitale: disa pilotime sugjerojnë që formatet hibride — daulle të luajtura në kohë reale me stacione online loop apo shkëmbime me video të kërcimeve në rreth ndërkufitare — e rrisin shtrirjen pa e zvogëluar ndikimin trupor. Së dyti, ndjekja në afat të gjatë: pyetësori mikro njëjavor tregoi një ruajtje inkurajuese të përvojës, por një kontroll pas gjashtë muajsh ose një viti do të ndriçonte më mirë se si mësimet e punëtorive përkthehen në sjellje qytetare të qëndrueshme.

Rrahjet, hapat dhe penelat që ofrohen në këto faqe janë, në fund të fundit, ftesa. Pranojini, përshtatini dhe shtoni ngjyrat tuaja lokale. Kur grupi i radhës i të rinjve të hyjë në rreth, puna nis nga e para, si dëshmi se paqja nuk është një gjendje e përhershme, por një praktikë—që ushtrohet, rafinohet dhe festohet së bashku.





Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Open Educational Resources

Ky rezultat i projektit është Burimet e Hapura Arsimore (OER) dhe përfaqëson materialin kërkimor të disponueshëm në formatin PDF të lëshuar nën të drejtën e autorit që është lëshuar nën Create Commons License CC BY-NC-SA.

URL kanonike: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>